働く人のこころの健康づくりセミナー



参加費 無料
定員70名
（先着順）

ストレスと上手につき合う方法を学びませんか？

思考のクセに気づき、気持ちを軽くする「認知行動療法」を用いて、ストレスマネジメントのコツをお伝えします。仕事で疲れた心のセルフケア、今日から始めましょう。

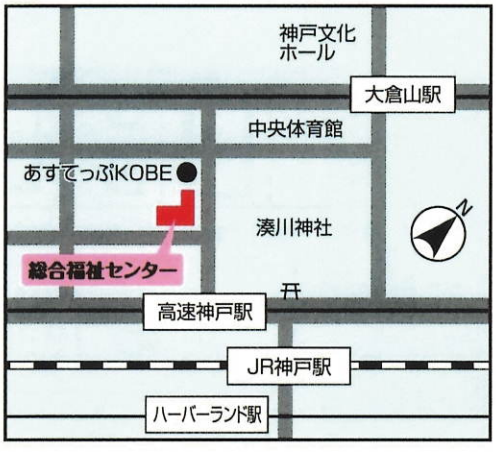
2026年11月30日（月）
18:15～20:15（17:45受付開始）

開催場所

神戸市立総合福祉センター 4階 第5会議室

神戸市中央区橘通３丁目４－１

- 神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分
- JR「神戸駅」徒歩7分
- 神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩5分



講師

臨床心理士・公認心理師 **兵庫 大輔 氏**

これまで学校教育機関、精神科クリニック等の医療機関、少年鑑別所等の司法機関、若者支援機関等で勤務。児童（子ども）から成人までを対象にカウンセリングを行っています。また、保健所において、精神疾患を抱える子どもを持つ親の家族会にも関わっています。
現在は附属の精神科クリニックを持つNPO法人が運営するカウンセリングルームにて所属。
ニートやひきこもりといった若年者層の相談業務に携わる一方で、高校のスクールカウンセラーや精神科クリニック、大学附属の心理センターにおいて臨床心理士としても活動しています。

対象者

神戸市在住・在勤の方

申込方法

右記の二次元バーコードを読み取り、神戸市イベントサイト「おでかけKOBE」にアクセスの上、お申し込みください。

受付期間

2026年 11月5日（木）9:00 ～ 11月26日（木）12:00

お問い合わせ先 神戸市精神保健福祉センター TEL：078-371-1900 平日 8:45～17:30（12/29～1/3を除く）