

**生活環境が変わるこれからの役立つ適切なストレス対処を知ろう**  
**～イライラと落ち込みのコントロール～**

若者においては、将来の進路や就職を原因とする悩みや生活環境の変化によりこころの調子を崩す方も多いことから、つらいときの現実の受け取り方やものの見方を、柔軟でバランスのよいものにすることを学ぶことが重要とされています。

そのため、大学生、短大生等を対象に、人間関係や就職活動において困難に直面した際に、自分で心のバランスを保つための考え方や方法を身につけるための講演会を開催します！

講師 うえの ゆきなが  
**上野 行良 氏**

**福岡県立大学人間社会学部教授**

著書「ユーモアの心理学～人間関係とパーソナリティ」  
上野先生は、大学で人間関係の心理に関する研究をされています。

ストレスのコントロールについて数多く講演されており、昨年度実施の講演も好評で、講演を聞かれた方からは「ストレスに対する考え方が変わった」「大爆笑できていつの間にか心が軽くなった」「笑いの中に深い言葉があった」「あっという間の2時間だった。また聞きたい」といった感想が多く寄せられています。

皆さんも、「楽しくてためになる！」上野先生の講演を、聴きにきてください！



**日 時 : 平成30年2月27日(火)14:00～16:00(開場 13:00～)**

**場 所 : アクロス福岡 7階大会議室(福岡市中央区天神1-1-1)**

対 象 : 福岡県内の学生及び関心のある方

定 員 : 150名

参加費 : 無料

申込方法 : 裏面の参加申込書に氏名、電話番号、学校名等を記入のうえ、  
092-643-3271にFAX送付してください。

申込期限 : 平成30年2月22日(木)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※準備の関係から、手話通訳が必要な場合は、2月8日(木)までにお申し込みください。

問い合わせ先 福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室  
〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7  
TEL 092-643-3265 FAX 092-643-3271  
Email kenko@pref.fukuoka.lg.jp

# 申込書

～～平成29年度福岡県若者のストレスコントロール講演会～～

「生活環境が変わるこれからの役立つ適切なストレス対処を知ろう  
～イライラと落ち込みのコントロール～」

日時：平成30年2月27日（火）14:00～16:00（開場 13:00～）

場所：アクロス福岡 7階 大会議室（福岡市中央区天神1-1-1）

FAX 送信先	福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室 あて			
	092-643-3271			
氏名	電話番号 ※1	学校名等	手話通訳等の 必要性 ※2	車イス で参加 ※2

※1 定員に達した場合御連絡いたします。

※2 有の場合○を御記入ください。

いただいた個人情報は、本講演会のためにのみ使用し、他に利用することはありません。

※当日はこの申込書を持参し、受付に提出してください。

## <会場へのアクセス>

- JR 博多駅から天神まで地下鉄空港線で5分 ●西鉄福岡天神駅から徒歩10分
- 地下鉄空港線天神駅から徒歩5分（16番出口） ●地下鉄七隈線天神南駅5番出口から徒歩7分
- バス停から徒歩 ◇水鏡天満宮前から0分◇天神4丁目から3分◇中央郵便局前から5分

