



## Zoomオンライン ワークショップ

長びくコロナ禍のなか、  
心や身体はどうしてもストレスを受けがち

# ストレスについて学び、 自分に合った対処法を 一緒に考えましょう

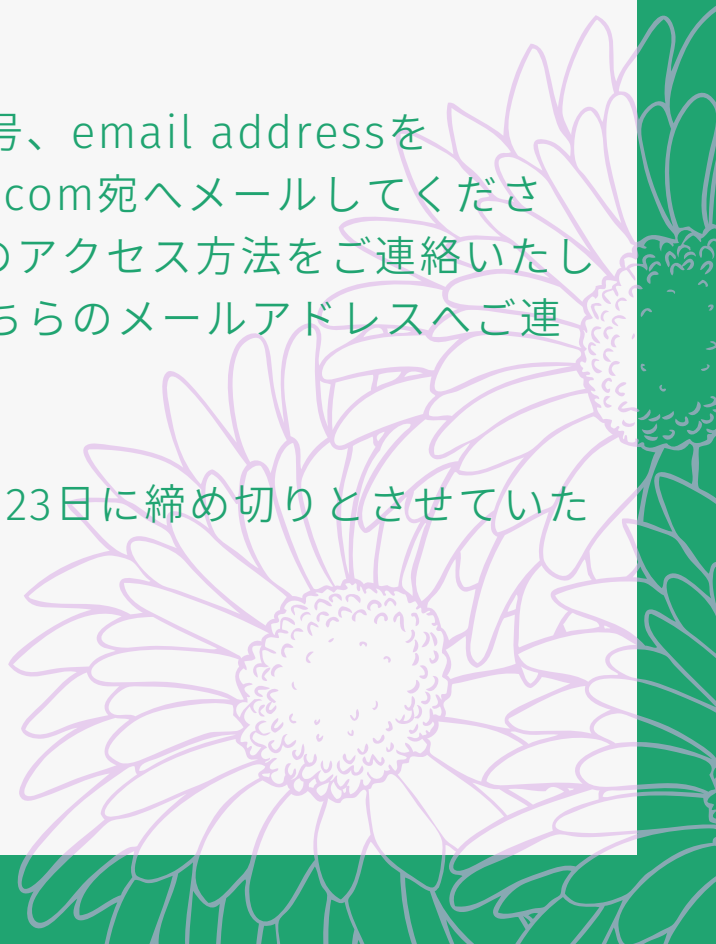
**日時：2022年2月26日（土） 午後1:30～ 午後3:30**

**場所：Zoom**

**参加費：無料**

参加希望の方は、お名前、電話番号、email addressを  
japanesesocialworkers@gmail.com宛へメールしてください。  
追って、こちらからZoomへのアクセス方法をご連絡いたし  
ます。質問等もありましたら、こちらのメールアドレスへご連  
絡ください。

ワークショップへの予約受付は2月23日に締め切りとさせていただきます。



## ワークショップの項目

1. コロナ禍でのストレスとレジリエンス
2. ストレスと上手につきあうために  
～マインドフルネスの活用、自己対話の注意点など
3. 意見交換 Q&A

アデレード在住  
日本人ソーシャルワーカーが  
ファシリテイト

JAPAN AUSTRALIA FRIENDSHIP ASSOCIATION

