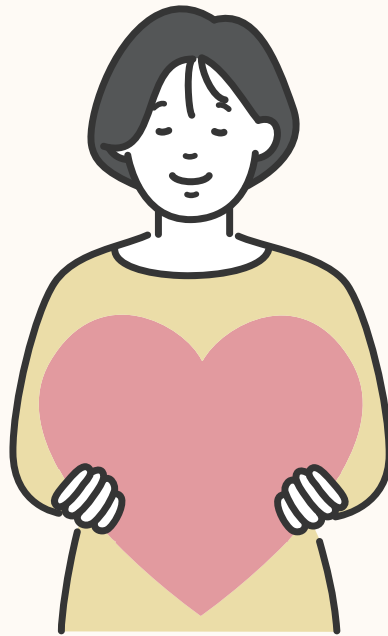


# 不安と緊張との 上手な付き合い方



不安の仕組みを理解し、  
対処法を身に付けましょう

1月26日 **金**

10:00 ~ 12:00

日常のさまざまな場面で不安や緊張を感じたとき、上手に付き合いながらやっていけるようになることを目指します。

不安の役割や自律神経との関係を理解し、対処法を一緒にやってみましょう。

**対象** ● 15～49歳の方（就労・就学中の方を除く）

はじめてサポステをご利用の方は、利用登録が必要になりますので、お電話かwebからオンラインサポステ説明のご予約をお願いします。

利用説明会（複数名、対面）予約



オンラインサポステ説明（個別）予約



たちかわ若者サポートステーション  
TEL：042-529-3378

〒190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3階  
オープン ● 10:00～18:00（受付は17:00まで）  
休館日 ● 水・日・祝日（年末年始）

ホームページ



公式LINE  
@306iskhh

