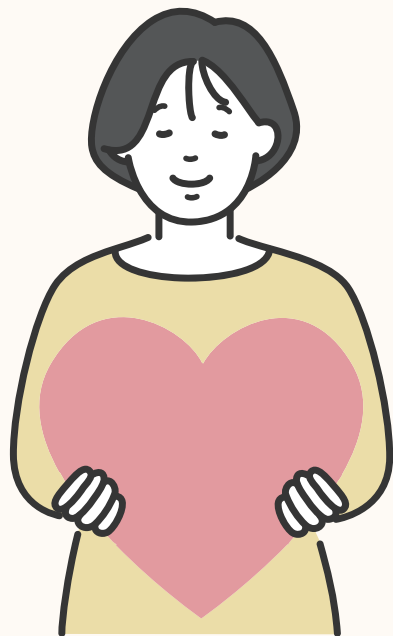


# 不安と緊張との 上手な付き合い方



不安の仕組みを理解し、  
対処法を身に付けましょう

4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

