

# 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

10月25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、  
利用登録が必要です。

まずはお電話かwebから  
サポステ説明会をご予約ください。

説明会お申込みはこちら



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

