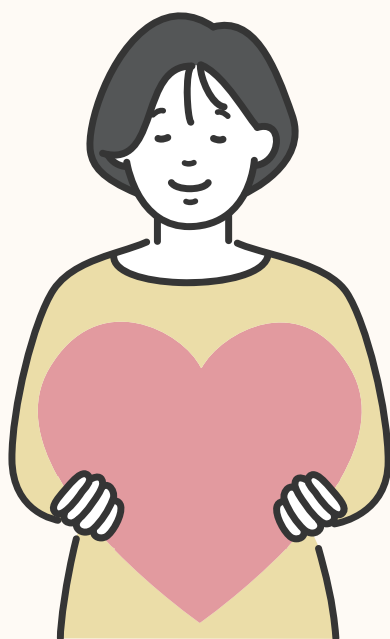


不安と緊張との 上手な付き合い方



不安の仕組みを理解し、
対処法を身に付けましょう

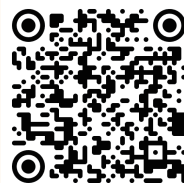
10月16日(金) 13:30 ~ 15:30

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。

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。

対 象 ● 15 ~ 49 歳の方（就労・就学中の方を除く）

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

〒190-0012 東京都立川市曙町 2-18-6 芳賀第二ビル 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）

2026年4月
移転しました



ホームページ



公式 LINE
@306iskhh

