

公認心理師・精神保健福祉士が伝える
体調不良に至る前の
人間関係の
ストレス対策セミナー

STEP 1

人間関係の悩みの
メカニズムを知る

STEP 2

自分の思考のクセを知り
悩まない考え方を
身に付ける



STEP 3

ストレス解消法を
習得する

会場：ハローワーク鈴鹿

2026.3.9 (月)

14:00～15:00

要予約

～35歳まで

予約はお電話または右記のQRコードから⇒
TEL 059-382-8609 (41#)

ハローワーク鈴鹿：津堅 (Tsuken) 田矢 (Taya)

予約はココから

