

令和6年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座(むつ市)



# ストレスとの 上手な付き合い方

中高生向け  
講座

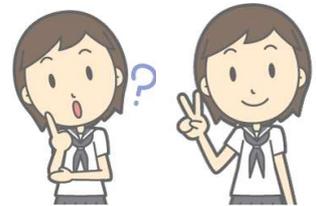
学校生活を送っていると、勉強や進路、自分自身のこと、友人関係など様々なストレスを感じるのではないのでしょうか。不安や悩みがストレスになった時に備えて、「ストレス」の仕組みを知り、上手に付き合う方法を探ります。

新年度・新学期のスタート前に、心のメンテナンスをしよう！



日時 令和7年3月22日(土) 14:00～15:30

会場 下北文化会館 マルチルーム2・3  
(むつ市金谷1-10-1)



講師 吉町 友美(キャリアコンサルタント)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携わる。障害者の就労支援、高校や大学でキャリア教育支援の講義のほか、社会人向けのコミュニケーションやストレスマネジメントなどをテーマにしたセミナーを多数開催。



受講無料

受講のお申し込みは、電話、メール、FAXで  
あおもり県民カレッジ事務局まで事前にお申し込みください。

SDGs

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局  
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7  
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570  
メール [alis02@jomon.ne.jp](mailto:alis02@jomon.ne.jp)

主催：青森県総合社会教育センター  
(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)  
右→のQRコードから指定管理者のホームページへつながり、  
各講座のご案内をご覧ください。  
<https://www.manabi-aomori.com>

