



令和8年度 こころの健康づくり講演会

回覧

「ストレスとセルフケア」

～ストレスに気づき、レジリエンス「回復力」を高める生活を～

日常生活の中でストレスがたまり、落ち込んだり、不安に襲われたり体調を崩す人が増えています。ただ、具体的にストレスにどう対処していいのかわからない人も多いのではないのでしょうか。自分自身のこころや体に現れるストレスに気づき、上手に付き合っていくスキル（セルフケア）を一緒に学んでみませんか。



令和8年7月29日（水）

開 会 午後2時～3時30分

（受付 午後1時30分開始）

会場定員 80名、参加無料

会 場 伊那市防災コミュニティセンター
多目的ホール

（伊那市西町 5824 番地 1）

*開催後、申込者限定のYouTube 配信（9月頃）を予定
しています。当日の参加が難しく動画視聴のみ希望の方も
事前申し込みが必要です。

後日、視聴用 URL をご案内しますので、下記にお申込み
をお願いします。

講師

カウンセリングルーム Cocoro 代表
臨床心理士／公認心理師

小澤 工三 氏

阪神淡路大震災での経験から、こころの傷つきの
影響や人が本来持つ回復の力について学びを深め
る。こころ、からだ、考え（認知）の統合と調和、
またそれぞれの人が本来持つ力の回復のため自律
神経系からの調整を大切にしたトラウマ心理療法
の提供を行っている。その他、各種研修や講演会
の講師、子どもの発達相談員、長野県スクールカ
ウンセラー、一般社団法人長野トラウマケアセン
ター理事等として活躍中。

* 申込方法 下記のフォームからお申込みください。

https://apply.e-tumo.jp/city-ina-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=71887

こちらの二次元コードか
ら申込みできます

* 申込期間：6月29日（月）～7月24日（金）

収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。

* 電話での申込み

伊那市役所 健康推進課 保健係

平日 8時30分から 17時15分

電話：78-4111（内線 2335～2338）



<お問合せ先>

伊那市役所 健康推進課 保健係

電話：0265-78-4111（内線 2335～2338）

