

# 男性のストレス対策 セミナー

参 加  
無 料

うつ予防やストレス対処法について学んでみませんか  
※男性に限らずどなたでも参加できます



講師

京都文教大学 臨床心理学部  
講師 橋本 俊之 さん

臨床心理士、公認心理師、  
精神保健福祉士、産業カウンセラー

緊張しがちな対人関係を楽に  
捉えられる心身の在り方に注目  
し、日本固有のストレスマネジ  
メント法の内観療法を実践して  
きました。  
内観療法はどなたでも簡単に  
取り組める方法になっており  
ます。

2026  
2/28

土

13時30分～  
(受付：13時から)

※15時30分頃の終了を予定しています

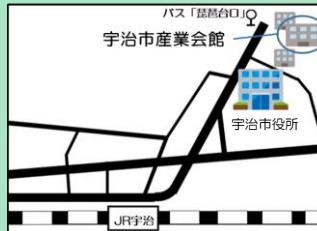
宇治市産業会館 3階  
第一研修室  
(宇治市宇治琵琶45-13)

定員

50名(申込多数の場合は抽選)

対象

宇治市在住・在勤・在学の方



ストレスとは?

うつ予防・支援

うつ病対処法

相談先のご紹介

男性のストレス対策

■ お申し込みは 電話、FAX、Eメール、郵送または専用フォームより

宇治市福祉こども部 地域福祉課

〒611-8501 宇治市宇治琵琶33

TEL: 0774-20-8730(直通)

FAX:裏面をご覧ください。

E-mail: chiikifukushi@city.uji.kyoto.jp

①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号をお知らせください。

2/13(金)(必着)

LINE申込

WEBフォーム

宇治市公式LINE→  
基本メニュー→イベ  
ント・講座などを予  
約する→その他イベ  
ント・講座からお申  
し込みください。



(京都府・市町村共同電子  
申請サービス  
を利用しています)



# 男性のストレス対策セミナー(2026.2.28開催) 参加申込書

- FAX番号 0774-21-0407
- 宇治市 福祉こども部 地域福祉課 行

ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	

※お預かりした個人情報は、男性のストレス対策セミナーに関するご連絡の目的で使用いたします。

## <アクセス：宇治市産業会館>

京都京阪バス 琵琶台口停留所すぐ

JR奈良線宇治駅 徒歩15分

※公共交通機関での来場にご協力をお願いいたします。

Google マップ

