

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

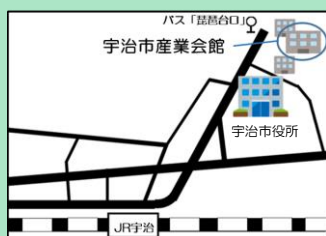
土

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？

うつ病対処法

相談先のご紹介

うつ予防・支援

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

☎: 0774-20-8730(直通)

FAX: 裏面をご覧ください。

✉: 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

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。

WEBフォーム



(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

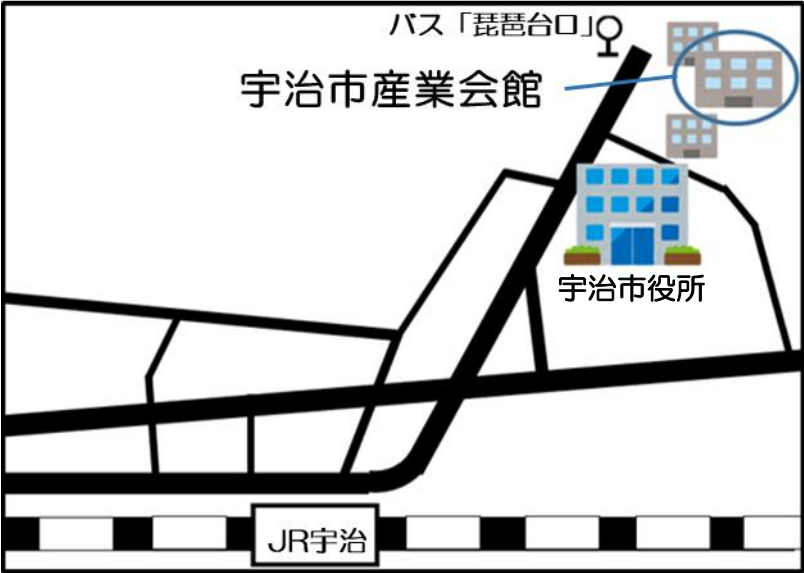
- FAX番号 0 7 7 4 - 2 1 - 0 4 0 7
- 宇治市 福祉こども部 地域福祉課 行

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

