



# 子育て・メンタル基礎セミナー開催中です

- ・子育ての悩み
- ・メンタルヘルスの基礎知識を習得
- ・「いつもと違う」自分への気づきと対応策を身につけましょう。



## ストレスとは？

みなさんも一度はストレスを感じたことがあるかもしれません。そんな時どのような行動をとりましたか？  
 ストレス発散方法が自分で知っている方もいればうまくストレスを発散できない方もいます。  
 どのようにすれば良い方向へ持って行くことが自分自身でできるのかの基礎を知っていただきます。



心身の健康維持のため、一緒に考えていきましょう！お誘いあわせの上、お越し下さい。

- 【職場に関すること】 仕事上の悩み、職場での人間関係（同僚・上司）、日本本社との関係など
- 【家族に関すること】 家族についての悩み、夫婦関係、親子関係など
- 【子どもに関すること】 子育ての悩み、発達や教育、いじめ、学業不振、進路など
- 【心身に関すること】 不安、無気力、抑うつ、不眠、パニック障害、過食・拒食など
- 【自分自身の性格や生き方に関すること】
- 【異文化適応】 国民性・生活習慣・言語・食の安全性・大気汚染など・・・

### 講師紹介：

小野辺美智子 臨床心理士・産業カウンセラー。京都産業大学、関西大学卒業、梅花女子大学大学院卒業。  
 梅花大学学生相談室、心理教育総合センター、ANA 関西空港・大阪空港非常勤カウンセラーとして活躍。  
 毎月 上海とハノイでメンタルケア、子育て相談を行なっている。



●診療科目：内科 ●日本人医師：常駐 ●診療時間：月～土 8:00～17:00 / 日曜・ベトナムの祝日休診 ●日系海外旅行保険(キャッシュレスサービス)取扱 ●各種クレジットカード取扱 ●対応言語：日・英・越・韓



小林直之 院長

お子様から大人まで、お気軽にご来院下さい。

**的確な診断と親身な治療**で皆様の**健康を支えます。**



臨床心理士  
小野辺美智子

体験カウンセリングも受け付けております

カウンセリング対象  
社会人・主婦・幼児・小児・学生等

ホアンキエムエリア



10F Hanoi Tourist Bldg., 18 Ly Thuong Kiet St., Hoan Kiem Dist., Ha Noi ☎ 04-3661-1919 FAX: 04-3661-1818 info@tokyo-clinic.tokyo www.tokyo-clinic.tokyo 地図 1-8