

特定非営利活動法人 中央むつみ会 主催 地域啓発交流イベント

# 「ストレス社会と私」

みんなでストレス社会について考えてみませんか

現代社会は「ストレス社会」と言われています。

私たちの社会は進歩し、豊かになり、科学技術も発達して、生活はより便利に、暮らし易くなりました。その一方で、そこに生きる私たちの心には様々な不安・孤独・悩みがのしかかってきています。ストレスのために健康を害することも多々あります。仕事や人間関係・情報化社会のスピードの速さ・自然環境の破壊等々に苦しさや疲れを覚えることはありませんか？

私たちの周りには、ストレスの元が沢山転がっています。

あなたはストレスとどう向き合いどう対処していますか？ストレスとの上手な付き合い方を共に学び、語り合い、そして楽しく交流しストレスを解消しましょう！

【第 1 部】ストレスとの付き合い方  
～当事者発表と専門家によるお話～

参加費  
無料

【第 2 部】ヨガ&歌でストレス解消♪

＊申し込み不要 どなたでもご参加いただけます＊

日 時：2026 年 2 月 15 日 (日)

PM 1:30～PM 4:00

開場：PM 1:00

場 所：コミスタこうべ3階 301号室  
(神戸市生涯学習支援センター)

住 所：〒651-0076

神戸市中央区吾妻通 4 丁目 1-6

(アクセスはこちら)



主催/問い合わせ先: 特定非営利活動法人中央むつみ会

住所: 〒651-0076

神戸市中央区吾妻通4丁目 1-6 コミスタこうべ北棟2階

TEL: 078-262-7511 FAX: 078-251-0311

## 第1部：ストレスとの付き合い方

### 当事者発表と専門家によるお話

○当事者・当事者家族・地域で  
活動されている方からの発表

「どうやってストレスと  
つきあっていますか？」



「ストレス社会を生きるため、  
抱えたストレスの対処法につい  
て考えましょう！」

中元 康雄

精神保健福祉士  
臨床心理士  
公認心理師  
産業カウンセラー



神戸市内の心療内科「幸地クリニック」勤務。  
ギャンブル・アルコール・ネットなどの依存症  
支援、ひきこもりや不登校の家族支援に長年取  
り組む。  
CRAFT（依存症の家族支援プログラム）に関心  
を持ち、家族との対話を重視した支援を行って  
いる。  
姫路市・芦屋市・神戸市など各地で講演・  
セミナー多数開催。

## 第2部：ヨガ&歌でストレス解消♪

松枝 優子

神戸にて  
“おうちヨガ健康優子庵”を  
運営。  
体に合わせた個人レッスンの  
他、「みんなの健康ヨガ」と  
称した不調改善、メンタルヘルス対策のヨガを  
会社や就労支援事業所等のカリキュラムの一環  
として指導。  
心と体の健康から生活の充実度を上げるサポ  
ートをしている。



◎ヨガ、瞑想、呼吸法を組み合わせ“自分の体を  
慈しむ事”から心（内面）の健康ケアをご提案

おーまきちまき

1965 年神戸生まれ 在住  
アコーディオンひきがたりの  
シンガーソングライター  
バンド「せいかつサーカス」  
参加ののち、オリジナル曲を  
発表、阪神淡路大震災で  
「うたのボランティア」を経験する。  
ギター弾き“のむらあき”とのコンビ、ピアノ弾  
き“はるまげん”とのユニット「はるまきちまき」  
を経て現在ソロ活動中  
オリジナルのほか、カバー曲もいろいろ  
CD 多数  
ひきこもり支援の NPO 神戸オレンジの会では、  
居場所世話人をしている。



中央むつみ会の  
音楽好き仲間  
ふらわあずも  
一緒に歌うよ！

