

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、豊かになりました。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って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し～

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)

PM1:30～PM4:00

開場：PM1:00

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「せいかつかーカス」  
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！

