

地域ネットワークニュース

～平成29年3月の勉強会のお知らせ & 2月の勉強会報告～

第230回 地域ネットワーク勉強会

ストレスマネジメント講座

「自分のストレス傾向について学んでみよう」

講師：宮内厚季氏（ハートマップガーデン代表）

一般社団法人日本産業カウンセラー協会所属 産業カウンセラー

NPO法人メンタルサポートアカデミー認定心理カウンセラー及び講師

3月16日(木)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館

2階 研修室

参加費無料

入学や卒業、就職、人事異動などの環境変化によって、春はストレスを感じやすくなる季節といえます。

私たちは、性格や体質、生活習慣、考え方、行動パターンが一人ひとり違います。同じような経験をして、それを苦しいと感じる人もいれば、全く気にせず受け流せる人もいます。どんな事柄でも自身が対処し、状況が改善されれば特に問題はありませんが、ストレスが慢性化すると心身に何らかの影響が現れたり、仕事や日常生活に支障をきたしたりします。

今回の勉強会では、自分はどのような時にストレスを感じやすいのか、どんな反応が出やすいのか、チェックシートで確認します。自身の傾向を理解できれば、ストレスへの対応力を高めることに繋がり、より良い対処法を身に付けられます。ストレスは「なくす」ことはできません。「うまく付き合うこと」がポイントです。

心身をリフレッシュして新年度を迎えませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。



※当日は勉強会会場内に情報提供・紹介コーナーを設けています。福祉や医療に関する事業所のパンフレットやチラシ、研修会案内などありましたら是非ご持参下さい。ご参加頂く皆様からの情報をお待ちしています。

申込・問い合わせ先：神栖市社協 地域福祉推進センター 担当：三浦 電話 0299-93-0294

第229回 地域ネットワーク勉強会報告

平成29年2月23日開催

〈参加者27名〉



知ってて安心！もしも…に備える
「相続・遺言・任意後見制度の知識」

講師：遠藤彰子氏（弁護士）【法テラス茨城法律事務所】

今回の勉強会では、法テラス茨城法律事務所の遠藤彰子弁護士を講師に迎え、相続の考え方から遺言書を作成するメリット、任意後見制度の概要を分かりやすく説明頂きました。

遺言がなく、相続人が複数存在する場合は、原則として全員で遺産分割を協議する必要があり、協議が成立するのであれば分割の方法は自由ですが、一人でも反対している場合は協議が難航します。こういった事態を避けるためには「遺言書」が有効になります。遺言書には自分で作成する「自筆証書遺言」と公証役場で作成する「公正証書遺言」がありますが、自筆証書遺言はルールに基づいて作成されていない場合は無効となることがあるため、正式には公正証書遺言で作成することが推奨されています。

相続を考えると、遺言の有無、相続人は誰か、相続財産は何か、といったポイントを順番に一つずつ考えていくと整理がしやすくなります。ただし、相続の問題は複雑なことが多いため、基本的には弁護士などの専門家に相談することをお勧めします。