

ストレス耐性テストを用いた個別相談

無料

ひとり親
対象

ストレスに負けずに明日も元気に働こう

「職場の人間関係が辛い」
「今ほどのストレスを感じることなく仕事ができたらいいのに…」
「毎日いっぱい、いっぱい、もう少し気持ちを楽しみたい」

ストレス耐性テスト（DIST）では、以下の2つのことを測ります。

- ★原因別ストレス耐性 …… どんなストレスに弱いかな
- ★ストレス対処資質 …… ストレスに対処するどんな力があるかな

15分程度でできるテストです。結果を見ながら、自分の強みと弱みを知り、今の悩みをどう乗り越えていくか、一緒に考えましょう。

- ★対象者： ひとり親またはそのお子さん
- ★相談時間： 約1時間（予約制・個別対応）
（診断後の振り返りおよび相談を含む）



※ ご希望の方は「こころの耳」（厚生労働省委託事業）の職場のストレスセルフチェックをお受けいただき、結果について一緒に検討することもできます。

お申込み

WEB <http://www.haat.or.jp/>

はあと

検索

▶ 来所相談申込

← ココをクリック

または

電話申込み

☎ 03-3263-3451



東京都ひとり親家庭支援センター
はあと飯田橋

☎ 03-3263-3451 FAX 03-3263-3452

東京都千代田区飯田橋3-10-3

東京しごとセンター7階

この事業は東京都から委託を受けて一般財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会が実施しています。