

ストレスと上手に付き合うために

講師 渡邊郁子 杏林大学 保健学部 臨床心理学科

私たちは日常生活の中で、進学や就職、多忙、対人関係など様々なストレスを経験します。そこで、本講座ではストレスが心身に与える影響について解説し、その影響を和らげるためのリラクセーション方法を紹介します。また、ストレスの原因のひとつに対人関係に関わるものがあげられますが、コミュニケーションストレスを減らすための方法についても紹介します。

6月19日(木)

午後 1 時 20 分～2 時 30 分

会場 オンライン(Zoom)

※ オンライン会議アプリのZoomを使用した
オンラインの講座です。ご自宅などからご参加ください。

定員 90 人(先着制)

受講料 無料



Peatixでのお申し込みです。

お申し込み URL <https://kyorin-u20250619.peatix.com>

お問い合わせ電話 0422-40-0313 三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間 ▶ 5月20日(火) 9:30～6月18日(水) 21:00

二次元コードからも
お申し込みいただけ
ます！

