

講座番号
15

ストレスの正体って何？ストレス・マネジメント入門

概要

多くの人が「ストレス」という言葉を耳にしたことがあると思います。しかし、「ストレス」について説明しろといわれると実は難しいのではないのでしょうか？本講座はストレスの仕組みや要因といった基礎知識を得ることで、ご自身でストレスのサインに気づき、ストレスとうまく付き合っていく方法を習得することを目的としています。

テーマ

- ストレスって何？ストレスと心身の健康の関連を知ろう
- ストレスに弱い？強い？自分のストレスに気づこう
- ストレスとうまく付き合うには？ストレスへの対処法を身につけよう

日時

5月17日・24日 | 土曜日(全2回) | 13:25～14:55 (90分)
予備日:5月31日(土)

受講料

一般：4,000円 | 在学生：2,000円

教材費

なし

定員

30名

持ち物

筆記用具

講師

山崎 洋子 東京家政大学人文学部特任准教授（教育福祉学科）

専門：臨床心理学・健康心理学。長年、医療機関で心理専門職（公認心理師・臨床心理士）として心理相談・心理検査を担当。日本健康心理学会国際委員会委員

