

## 06 ストレスについて —ストレスの対処法を学ぼう—

申込締切

10/1  
水

講師 川内 健三 (健康科学部講師)

講座日時 水曜日 (全1回) 10:00~11:30 [90分]

定員 30名

受講料 &lt;&lt;一般&gt;&gt;2,000円 &lt;&lt;本学学生&gt;&gt;1,000円

持ち物 筆記用具



## 開催日

①10月15日(水) ストレスの対処法を学ぼう  
講義と演習を行います。

## 講師プロフィール

看護師として国立療養所久里浜病院、国立精神・神経医療研究センター病院で勤務し、国立看護大学校研究課程部にて修士の学位を取得。

主な研究課題は精神科急性期看護、行動制限最小化、精神障がい者の地域支援です。本学では健康科学部看護学科に所属し、精神看護学領域で講義・演習・実習を担当しています。障害の有る無しに関わらず、お互いが相互に人格と個性を尊重し合える共生社会の実現に向けて取り組んでいます。



## 講座内容

現代に生活する上で様々なストレスを感じていませんか。ストレスとどう付き合えばいいのか悩んでいる方もいるのではないかと思います。ストレスは健康に影響を与えることもあれば、成長を促すこともあります。まずはストレスとは何かについてお話しし、ストレスについての理解を深めます。そして、自分の性格傾向、行動パターンをエゴグラム(交流分析)を用いて把握します。自分の傾向を知ったうえで、様々なストレスに応じたしなやかなこころを育てるため、ストレス対処法について学びます。