



参加者募集中！  
参加は無料です。

## 第2回健康セミナー(心理)

# からだで感じる「ストレス解消法♪」

自律訓練法を習得して  
日々の生活に取り入れてみませんか？



◆日時： 7月13日(水)

14:30~16:00

◆場所： 4号館2階社会福祉学部会議室

◆講師： 大石 由起子 先生

社会福祉学部准教授&学生相談室カウンセラー

日々忙しく精力的に活動している人ほど、知らぬ間に過度の緊張状態に陥りやすいものです。自律訓練法は、1932年にドイツで開発され、日本でも長く使われているリラックス法です。

やり方をマスターして、眠れない時、落ち着かない時、試験前などに行うと効果的です。学生、教職員の方もどうぞ！



### 申込方法はこちらです！

①メール：タイトル「心理セミナー参加」

氏名・学科・学年・連絡先を書いて送信してください

[hoken@yamaguchi-pu.ac.jp](mailto:hoken@yamaguchi-pu.ac.jp) (保健室一坂本)

②申込書：生活支援グループ・食堂・看護棟事務室・保健室のBOXへ