

第2回健康セミナー(心理)

参加は無料です。

教職員の方も歓迎します。

「自律訓練法で、快眠・リラックス♪」

からだで感じるストレス解消法をマスターして
日々の生活に取り入れてみませんか？

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クセス法です。

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。



◆日時：7月11日(水) 16:10~17:40

◆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

申込方法

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（電話番号）を書いて送信してください

hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp (保健室一松尾)

②申込書：生活支援グループ・看護棟事務室・保健室のBOXへ