

## 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。

◆日時：平成**25**年**7**月**24**日(水)

**16:10~17:40**

◆場所：4号館1階 社会福祉実習室

◆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：件名「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](mailto:hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp) (保健室一松尾)

②申込書：申込書に記入し、生活支援グループ・看護棟事務室・保健室のBOXへ入れてください

