

## 第2回健康セミナー(心理)

# 「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26年7月23日(水)  
14:20～16:00

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

参加費 無料



### <申し込み方法>

- 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  
hoken@yamaguchi-pu.ac.jp(保健室一藤井)
- ② **申込書**: 以下の場所にある申込書に記入し、  
各場所へ設置してある提出箱に提出  
～申込書と提出箱のある場所～  
生活支援グループ・看護栄養学部事務室・保健室