

ストレスとの 上手なつきあい方



講師

宇部フロンティア大学
心理学部/大学院人間科学研究科教授
公認心理師・臨床心理士

梶本俊哉 氏

ストレスは日々の生活の中で誰にでもあり、強いストレスのある状況が続くと、身体や心の病気になる危険があります。

本講演会では、ストレスと上手につきあうための考え方や生活、対処法についてもお話しいたします。自分なりのストレス対処法を身につけ、心身ともに健康に過ごす方法について学びませんか。

この機会にぜひご参加ください。



日時

令和7年3月6日(木)

14:30~16:00

(受付14:00~)

参加無料

場所

長門市地域医療連携支援センター

申込
締切

令和7年2月27日(木)【要申込】

3月は自殺対策強化月間です！



申込・問合せ先：長門市保健センター Tel 23-1133