

長崎大学 学生・教職員対象セミナー

イキイキした自分であるために ～ストレスとの上手な付き合い方～

考え方・とらえ方が変われば、
ストレスは軽くなる！？
ストレスとの上手な付き合い方の、
ちょっとしたコツを伝授します。
お弁当を持って、お気軽にお越しください。

2019年10月1日(火)
12:10-12:40 12:00 受付開始

参加費
無料

会場 保健・医療推進センター
2階セミナー室
(文教キャンパス)

講師 福原 視美 公認心理師
(保健・医療推進センター カウンセラー)

お問い合わせは

保健・医療推進センター TEL : 095-819-2213、2211

申込方法：
下記申し込みフォームよりお申込みください。
<https://forms.gle/W3srxUgUURN7kiAaA>

※当日参加も大歓迎ですが、資料等の準備のため、なるべく事前登録にご協力くださいますようお願いいたします。