

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8月6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。