

平成30年度
看護大いきいきサロン

第6回

『ストレス』と
上手に付き合うには



講師
新潟県立看護大学
学生相談カウンセラー
臨床心理士
多門 敬子 先生

現代はストレス社会と言われ、皆さんも日々の生活の中で何らかのストレスを抱えられていることと思います。

このストレスというものはさまざまな問題を引き起こしてしまうことがあります。ストレスをなくそうと思ってもなかなか難しいですが、ストレスとうまく付き合っていれば大丈夫です。そのためにも、

ご自身の抱えているストレスはどのようなものなのかを理解してもらうことが大切です。そして、どのように対処していくとよいか考えていきましょう。



日 時

平成30年
11月15日(木)
18:30~19:30

会 場

県立看護大学
第2ホール
県立中央病院向かい
※駐車場あります

入場無料

申込不要

主催・お問い合わせ



公立大学法人 新潟県立看護大学 看護研究交流センター

〒943-0147 新潟県上越市新南町 240 番地

☎ 025-526-2822 (受付時間 平日9:30~16:00)

🌐 <http://www.nirin.jp/>