

羽村市

東京都羽村市秘書広報課広報・シティプロモーション係

杏林大学公開講演会 「ストレスと上手に向き合うために」

本事業について、広く周知したいので、取り上げていただきますよう、よろしくお願いいたします。

杏林大学公開講演会

感じるゆとろぎ つながるゆとろぎ

「ストレスと上手に付き合うために」

私たちは日常生活の中で、家事や育児、仕事での多忙、コミュニケーションがうまくいかな
いなど、様々なストレスを経験します。本講座では、ストレスが心身に与える影響について
解説します。また、ストレスによる心身への影響を和らげるためのリラクゼーション法、コ
ミュニケーションストレスへの対処法としてコミュニケーションスキルを紹介します。

日時：令和8年3月8日(日)
13:30 ~ 15:30

会場：プリモホールゆとろぎ
2階 講座室1

講師：渡邊 郁子さん
杏林大学保健学部臨床心理学科 講師

【プロフィール】

- ・上智大学大学院総合人間科学研究科心理学
専攻博士課程修了、博士(心理学)
- ・杏林大学保健学部講師(2021年~)
- ・資格：臨床心理士、公認心理師

受講料無料



日時：令和8年3月8日(日) 午後1時30分~3時30分

会場：プリモホールゆとろぎ 2階 講座室1

定員：60人(要申込み)

申し込みは1月7日午前9時から、ゆとろぎ窓口または申し込みフォームへ

講師：渡邊郁子さん(杏林大学保健学部臨床心理学科 講師)



【問合せ】

生涯学習推進課生涯学習推進係(プリモホールゆとろぎ内)

電話：042-570-0707

E-mail：s706000@city.hamura.tokyo.jp

