

# 「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セーション法、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



受講料無料

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



申込方法 プリモホールゆとろぎ窓口または申込フォーム

1月7日 (水) 午前9時から受付開始

※申込をキャンセルされる場合は、講座日の2日前  
までに下記までご連絡ください。

定 員 60名（申込順）

問 合 せ 羽村市教育委員会 生涯学習推進課

（プリモホールゆとろぎ内）

〒205-0003 東京都羽村市緑ヶ丘1-11-5

042-570-0707 月曜休館、ただし祝日は開館



申込フォーム