

# 今日からはじめる ストレスマネジメント

日時: 2019年9月21日(土) 14:00~15:30

参加  
無料

場所: 兵庫医療大学 M204講義室

講師: 兵庫医療大学 看護学部 立垣 祐子 向畑 毅

みなさんは『ストレス』というと何を思い浮かべますか? 人間関係がうまくいかないといった悩みでしょうか? 日常生活や仕事、子育てなどの悩みでしょうか? 気温の変化でしょうか? 正解は・・・どれも『ストレス』と呼ぶことができます。本講座では、『ストレス』とは何かということを理解し、ストレスとうまく付き合うための方法について、皆さんと一緒に学びます。ぜひ、ご参加ください。

～ 相談コーナー ～

15:30~16:30

※事前申込みの方が優先になります

【テーマに関する相談】

看護学部: 療養支援看護学教員

【薬に関する相談】

薬学部: 薬学部教員

【リハビリに関する相談】

リハビリテーション学部: 永井 宏達



お申し込み FAX・メールで下記までお申し込みください。  
〒650-8530神戸市中央区港島1-3-6 兵庫医療大学 (地域連携担当)  
TEL 078-304-3111 FAX 078-304-2713  
メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

\*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

\*車でお越しの方は、駐車場の数に制限があります。事前にご連絡ください。

\*アクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま駅(キャンパス前)」  
下車西へ徒歩約10分



# 今日からはじめるストレスマネジメント

兵庫医療大学 看護学部 立垣 祐子 向畑 毅

『ストレス』とは、外部から刺激を受けたときに生じる「緊張状態」のことをさします。なんらかの外部からの刺激が、あなたに対して「緊張状態」を生み出せば、それは『ストレス』といえます。そのように考えると、私たちの日常生活には、いたるところに『ストレス』を生み出す場面があるといえます。本講座の前半では、毎日を快適に過ごすために、まず『ストレス』を正しく理解します。そして、後半では、『ストレス』とうまく付き合うための対処の方法について、皆さんと一緒に学びます。『ストレス』とうまく付き合うと聞いて「それができたら苦労はしない！」と思われる方もおられるでしょう。『ストレス』を減らすのはとても大変なことです。しかし、実は、私たちは、毎日の生活のなかで、知らず知らずのうちに様々なストレスに対処する方法をとっています。ただ、それをあまり意識していないだけなのです。そこで、様々なストレスに対処する方法をご紹介しますとともに、ストレス対処の方法の一つである「注意そらし（ディストラクション）」を体験する機会を準備しました。この講座が、今後の皆さんにとって、ストレスとうまく付き合っていくヒントになれば幸いです。

暑さが残る季節での開催となりますが、ぜひ、ご参加ください。



●次回公開講座予定● 2019年11月2日（土）14：00～予定  
リハビリテーション学部担当

「ちょっと気になる尿もれの話 ～骨盤底筋トレーニングを体験しませんか？～」

=====FAXでお申し込みの方は下記をご利用ください=====

ポ一アイ4大学による連携事業  
9月21日 公開講座  
「今日からはじめるストレスマネジメント」  
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	( )	

\* ご記入いただいた個人情報は、本企画以外の目的には使用いたしません