

12月8日（土）

基礎コース「ストレスマネジメント」

佐野 智子 先生（福祉総合学部 准教授）



ストレスマネジメントについての講義では、自分がどんなことにストレスを感じるのか？ストレスを感じてどのように反応するのか？ストレスをどう解消するのか？など、ストレスに対する自覚について教えていただきました。

ストレスマネジメントを理解し、「切り替え」が大事であることを学びました。より良いストレスマネジメントができるようになり、人生楽しく生きましょ♪♪