

11月9日（土）「ストレスマネジメント」

担当教員：福祉総合学部 福祉総合学科
准教授 佐野 智子 先生



自分がどのようなことに「ストレス」を感じ、どのような「ストレス反応」を起こすのか、その反応にはどのような考え方が影響しているかなど、「ストレス」について教えていただきました。

「ストレス」との付き合い方は、無理にプラス思考に切り替えるのではなく、その場面に応じたバランスのよい考え方をすることや「ストレス」を発散する方法を数多く持つておくことだそうです。

大きさまざまな「ストレス」を感じながら生活を送る私たちですが、うまく「ストレス」と付き合い楽しく過ごしたいですね！