

公開講座

第80回

日々のストレス、解消出来ていますか？

～自分で出来るリラクゼーション～

1. ストレスとは何か
2. ストレス対処法
3. リラクゼーション法

ストレス社会と言われる現代、ストレスをため込んでいませんか？今回はストレスのメカニズムや原因、私たちに与える影響についてお話しします。さらに、ストレス対処法や自分で出来るリラクゼーション法についてもご紹介します。

講師 心理療法士 増田 唯

日時：平成29年9月7日(木)

午後2時から3時まで

場所：箱根病院 外来管理治療棟2階会議室

