

2020年度 第5回講座 子育て中の保護者向け講座

「ストレスと上手に付き合おう」

ストレスフリーという言葉をよく聞くようになりました。ストレスってゼロになることが理想なののでしょうか？

決してそうではないことが、学術的にも証明されています。

でもやっぱり、ストレスって厄介なもの、ですよ。ストレスをゼロにするのではなく、ストレスとどう付き合うかで、私たちの生活はずいぶん楽なものになるはずですよ。

ストレスについて知り、対処法をワークしてみませんか。

日時：2021年2月20日（土） 10:00-12:00

場所：神戸女子大学ポートアイランドキャンパス

もしくは、Zoom（ネット環境があれば可能です）

費用：無料

講師：下司実奈（社会福祉学科 臨床心理士）



参加方法

表面QRコードもしくは、URLの申し込みフォームより、お申し込みください。

申し込み時には、来場またはオンラインでの参加をお選びください。（来場の際、保育の有無もご記入下さい）

★donatu@yg.kobe-wu.ac.jpよりメール連絡をさせていただきますので、受信設定をされている方は、メールの受信ができるよう設定お願いいたします。

★オンラインでの参加の場合は、記載頂きましたメールアドレスにオンライン会場に参加できるURLをお送りします。お持ちの携帯電話、タブレット、パソコンでご利用いただけます。携帯電話、タブレットは事前にzoomのアプリを入れていただく必要がありますが、その案内もメールにてさせていただきます。

★来場される場合には、消毒、検温など感染対策を取り、参加頂けます（お子さんの保育も行います）。

子育てコラボサロン どーなっ

神戸女子大学ポートアイランドキャンパスでは、看護学科と社会福祉学科の教員と学生で「子育てコラボサロンどーなっ」を開設し、子育て講座を開講しています。講座のあとは気軽に相談できる座談会なども実施していますので、是非ご参加ください。

今年度は、来場型参加とオンライン参加をお選びいただき、皆さんのペースで、参加しやすい方法でご参加ください。