

主催：熊本学園大学附属社会福祉研究所

◆講演◆

橋本 公雄 氏

(熊本学園大学社会福祉学部教授)

日時：2014年7月19日(土)

14:00~16:00

会場：熊本学園大学14号館1階1412教室

参加費：無料

定員：100名(先着)

※定員に達した時点で受付を締め切ります。



ポイント

「ストレスは人生を彩るスパイスである」と言われたら、多くの方が「えっ?」と思われるでしょう。そのようにストレスという言葉は一般的にはネガティブに捉えられています。しかし、私たちは朝起きて寝るまで一日中さまざまなストレスに晒されており、多くの方がそれらから受けるストレスをうまく処理し、各々の課題を遂行しているわけです。まったくストレスがなかったら、人は退屈で何もしないし、進歩も発展も発達もありません。実は人々から忌み嫌われるストレスには、「快ストレス」と「不快ストレス」があるわけです。そこでここでは、ストレスの捉え方と心理的過程、メンタルヘルス診断、身体活動・運動の意義などについて話題を提供し、「ストレスと健康」について考えてみたいと思います。

申し込み・問い合わせ先

熊本学園大学 学術文化課
〒862-8680 熊本市中央区大江二丁目5-1
電話 096-364-8731(直通)
FAX 096-364-5201(専用)
Email: shafuku@kumagaku.ac.jp

※申し込みは6月18日(水)から受け付けます。参加を希望される方は、必ず事前の申し込みをお願いいたします。申し込みの際はご氏名、ご所属、連絡先をお伝え下さい。

※本学には外来用の駐車場が十分ございません。公共の交通機関をご利用下さい。

ストレスと健康

ストレスをパワーにつなげよう

平成二十六年 第一回定例研究会