

今日からできる！

ストレスとうまく付き合うコツ講座

平成 29 年 9 月 15 日（金）浜北図書館



浜松市精神保健福祉センター
臨床心理士 西尾 尚人氏を講師に迎え
ストレスとうまく付き合うコツ講座を開催しました。
残暑が厳しい中 9 名の方が、参加しました。



ストレスって何？

ストレスとうまくつきあっていく
対処法（コーピング）を
用意しよう



リラクゼーション体験

- ① 深呼吸
- ② 筋弛緩法
- ③ 自律訓練法

体験の後は心も身体もリラックスできました。

