

## 土曜“楽”習講座の開講（報告）

2018年11月17日（日）中国学園大学・中国短期大学エクステンションセンター主催：土曜“楽”習講座「ストレスの“見方”を変えて“味方”にする」（講師：中国短期大学 総合生活学科 仁宮 崇）を開講しました。

自分自身のストレス状態を把握し、言葉の力やメンターを通して緩和することの大切さを指摘した上で、5つのストレスコーピング（ストレスに対処する行動）の説明と、具体的な対処法を実体験の例とともに紹介しました。

終了後、受講者からは、分かり易く親しみやすい、役立てていきたい等の言葉をいただきました。

次回 中国学園大学公開セミナーは11月28日（水）開講です。

随時、情報を掲載して参りますので、[中国学園（公開講座）ホームページ](#)をご覧ください。

