受講料無料

第6回

## 北茨城市・いわき明星大学公開講座

# ときわ路セミナー

## 北茨城市民大学冬季セミナー

## 「ストレス」とうまくつきあってみませんか？

**いわき明星大学 教養学部 常勤准教授　大島 典子**

最近、「あーストレスだー」と思った出来事はありますか？人間関係、学校、勉強、仕事、成果、期日、やりたくないけどやらないといけないこと、やりたいのにできないこと・・・「ストレスと感じる出来事」は私たちの生活のあちこちにあります。そして、出会いたいと思っていなくても出会ってしまう厄介さ・・・。　であれば仕方がない！ストレスとうまく付き合ってみませんか？

ストレスと感じる出来事は、付き合い方によっては、実は私たちに良い変化をもたらすきっかけにもなります。負担と考えがちなストレスを、自分の変化や成長の糧とするためにできることはないでしょうか？ストレスがあるからこそ、目に入るもの、得られるものはないでしょうか？

何も起きていない時や、ストレスがたまっていっぱいいっぱいになったときには見えにくいけれど、皆さんもきっとストレスに負けないための「ナニカ」をすでに持っています。一人一人の「ナニカ」の再発見、さらには新たな「ナニカ」を手に入れる、そうして呼んでもいないのにやってくるストレスに負けないように自分を守り、心の健康を保つためにできることを臨床心理学の知識からご紹介していきたいと思います。

**開催日時**　平成28年2月20日(土)
13：30～15：30

**会　場**　北茨城市民ふれあいセンター

**申込方法**　氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号をご記入のうえはがき・FAX・電話でお申し込みください。

**申込み先 問合せ先**　北茨城市教育委員会
生涯学習課 生涯学習係

〒319-1592　北茨城市磯原町磯原 1630番地
TEL：0293-43-1111　内線 431
FAX：0293-42-0454

会場地図

◎会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用なさるか、公共駐車場をご利用ください。駐車場は無料です。

受講票は送付いたしません。当日は直接会場にお越しください。