



令和2年度 日本赤十字広島看護大学公開講座

私たちの考え方の癖と メンタルヘルス

私たちの日常にある職場・学校・家庭での人間関係とストレス。それによって引き起こされる不安や怒り等の様々な感情。

ストレス自体をなくすことはできないけれど“当たり前”の考え方を見直してみませんか？見方の癖が変わると、心が少し軽くなるためのヒントが見つかるかもしれません。

対象
どなたでも
参加費
無料

講師：戸村 道子

日本赤十字広島看護大学
精神看護学領域 教授



視聴期間

令和3年 2月22日(月)～3月7日(日)

※この講座は、オンデマンドです。会場開催ではありません。

申込方法 QRコードまたはEmailでお申し込み下さい。

*メールの場合、氏名・年齢(任意です)・住所(〇〇〇市まで)の記載をお願いいたします。

*事前に申込をされた方に、視聴用動画のURLをメールアドレス宛に送付します。



申し込み締め切り：3月4日(木)

お問い合わせ

日本赤十字広島看護大学 ヒューマンケアリングセンター地域支援室
Tel : 0829-20-2800 (代表) Email : human@jrchcn.ac.jp