

第3回講座を開催しました。

宮崎県立看護大学 地域貢献等研究推進事業として、宮崎県民の健康維持・増進を目指し、宮崎県にお住まいの方を対象に、本学教員が講師となって、健康に関する講座を開催しています。



テーマ ストレスと上手につきあう

★日時:9月5日火曜日13:30-15:00

★講師: 葛島慎吾 講師

ストレスと上手につきあう方法について、チョコレートや歌を使ったマインドフルネスの体験や、講義がありました。



参加者の声

「マインドフルネス いろんな面から勉強できて良かったです。実例を実際にしながら・・・実行できそうです」

「ストレスの意味と対応策について今後その知識を更に深く知る機会であり非常に有効でした」