

# 2023年度保健センター・大学生生活支援室主催講座

(共催) 南山大学社会倫理研究所

## 「ストレスマネジメントのはじめの一歩～自分を知るためのテクニック～」

### (講座内容)

ストレスマネジメントの第一歩は、自分自身を知るところから始まります。

自分自身とは、自分の体の状態はもちろんのこと、自分が大切にしていること、価値観、今考えていることとそれにつながる行動について距離をとって眺められることで達成されます。

当日はその方法論の一つを紹介します。

日時：2023年5月15日（月）1時限（9:10～10:50）

講師：中野 有美  
(心理人間学科教授/保健センター長/  
大学生生活支援室長/精神科医)

対象：ストレスマネジメントに関心がある  
本学学部生・大学院生

会場：Zoomウェビナーによるオンライン  
Zoomウェビナー講演会の参加のための  
アカウント&パスワードはPORTAにて  
後日お知らせします。  
(本講座はAXIAアカウントからの参加に限ります。)

### 【問合せ】

南山大学保健センター・大学生生活支援室 電話番号：052-832-3437/E-mail:hoken-shien@nanzan-u.ac.jp