

令和6年度

第4回

看護大いきいきサロン

# 自分のところに寄り添う ストレスマネジメントの秘訣

富山大学附属病院 看護師 安達 寛人 先生

「ストレス」と聞くと、みなさんはどのようにお感じになるでしょうか？ ストレスが私たちのところやからだに与える影響は悪いものばかりが目立ちます。しかし、ストレスには良い一面もあることをご存じでしょうか？ ストレス反応についてご自身に起こりやすい反応を振り返り、さらに、ストレスの良い面も知って、ストレスとうまく付き合っていくための方法について一緒に考えていきましょう。



日時

9/19(木)

18:30~19:30

申込期間

8月19日(月)~  
9月17日(火)

入場無料  
定員なし

会場

新潟県立看護大学  
第1・2ホール

・座席間の距離を確保するため、  
会場を広くしております。

## ご来場の皆様へのお願い

※当日体調不良の方、お熱等のある方はご来場をお控えください。

申込方法

電話・FAX・メール  
氏名・電話番号をお伝え  
ください。

## お申し込み・お問い合わせ

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

TEL/FAX 025-526-2822 (受付時間 平日9:30~16:00)

メール [nirin@niigata-cn.ac.jp](mailto:nirin@niigata-cn.ac.jp)

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

