

第2回メンタルヘルスセミナー

ストレスは普段から予防に努めることが最も大切ですが、万一不調になった場合にストレスと上手に付き合うための方法などについて説明を行います。
是非ご参加くださいますようお願い申し上げます。

日 時：平成28年8月25日(木)
午後5時15分

場 所：P-1講義室
(当別キャンパス薬学部棟1階)

対 象：本学教職員

17:15~17:20 黒澤隆夫 委員長 挨拶
(当別地区衛生委員会委員長／副学長)

17:20~18:05 「こころの健康を守るために：
ストレスと上手に付き合ひましょう。」
講師：心理学部 坂野雄二 教授
【講師紹介：工藤禎子 准教授
(当別地区衛生委員会委員)】

18:05~18:15 質疑応答

主 催：当別地区衛生委員会
共 催：札幌あいの里心理学部地区衛生委員会
札幌あいの里大学病院地区衛生委員会
札幌あいの里地域包括ケアセンター地区衛生委員会