

# 第5回ストレス マネジメントセミナー

社会で活躍するためには、ストレスを上手にコントロールすることが必要不可欠です。そこで、本セミナーでは、自分でできるストレス・マネジメントについて解説し、実践する方法を身につけることを目的とします。

講義では、ストレスとストレス・マネジメントについて解説し、実習では、身体の動きと呼吸を同調させるブリージング・エクササイズ、緊張と弛緩を意識化するレジスタンス運動、呼吸法、マインドフルネスの技法を行います。

本セミナーは、5研究科共同セミナーの単位となります

日時

平成25年 **10月31日(木)** 10:00～16:10

場所

教育学部 管理棟2階 3・4会議室(東広島キャンパス)

講師

県立広島大学総合教育センター 原田 淳 先生

対象

学内外の大学院生及び博士学位を取得した若手研究者  
午前のオリエンテーションと講義、午後の実習の両方に参加可能な方  
定員40名(定員に達し次第、申込みを締め切ります)

## 【スケジュール】

- 10:00-10:20 オリエンテーション
  - 10:30-12:00 講義 ストレスとストレス・マネジメント
  - 13:00-14:30 実習 ブリージング・エクササイズ、レジスタンス運動
  - 14:40-16:10 実習 呼吸法、マインドフルネスの技法、まとめ
- ※ 服装は動作が妨げられないものであれば、普段着で構いません。



- 申込方法: 件名を「第5回ストレス・マネジメント・セミナー参加」として1.名前 2.所属 3.学年(職名)を明記して、下記「申込み・問い合わせ先」まで、Eメールにてご連絡ください
- 申込締切: 10月30日(水)15時

【申込み・問い合わせ先】 若手研究人材養成センター(担当: 堺原)  
E-mail: wakateyousei@office.hiroshima-u.ac.jp TEL: 082-424-6213  
URL: <http://www.hiroshima-u.ac.jp/wakateyousei/>