

心身の健康とストレスについて



令和3年5月8日（土曜日）

オンラインの方と一緒に学ぶ

会場 協働大町ビル6F

メンタルケアカウンセリング傾聴

講師 木場和子

本日の「心身の健康とストレスについて」話しの流れです。

- 1、ストレスとは・・・心身のストレス反応について
- 2、年代別で受けやすいストレスについて
(20代・30代・40代・50代)
- 3、女性と男性のストレスと心身の変化について、事例紹介
- 4、コロナ禍でのアルコール依存症について
- 5、ストレスの改善ストレスを軽減、ストレス耐性の内容です。