

放送大学

熊本学習センター
2018年度第8回

公開講演会

ストレスを減らし 元気に暮らす

講演概要

ストレスを減らして心身ともに健康に暮らすことを、自分なりに工夫していらっしゃると思います。それに加わればと、認知行動療法の認知再構成法について紹介します。その内容は、自動思考や適応思考などについてです。各自のストレスに感じた出来事を取り上げて、ワークシートを用いみんなで一緒にやりながら方法を学びます。それを日常生活に活かして、イライラなどの気分を和らげて、前向きに元気に暮らしていければと思っています。



入場無料!
定員100名

2019年
2月17日(日)

受付13:00 講演13:30~

講師 花田 妙子

放送大学
熊本学習センター客員教授
国際医療福祉大学
福岡看護学部 教授



会場・お申込み先 (地図裏面参照)

放送大学 熊本学習センター

3階 大講義室

〒860-8555 熊本市中央区黒髪2丁目40-1

(熊本大学附属図書館南棟)

TEL:096-341-0860/FAX:096-341-0870

メール: sc-kuma@ouj.ac.jp

講演会終了後、オープンキャンパス開催

どなたでも参加できます。参加希望の方は、お電話・FAX・メールのいずれかにて、ご氏名・電話番号をご連絡ください。

参加費無料です。お気軽にお申し込みください。

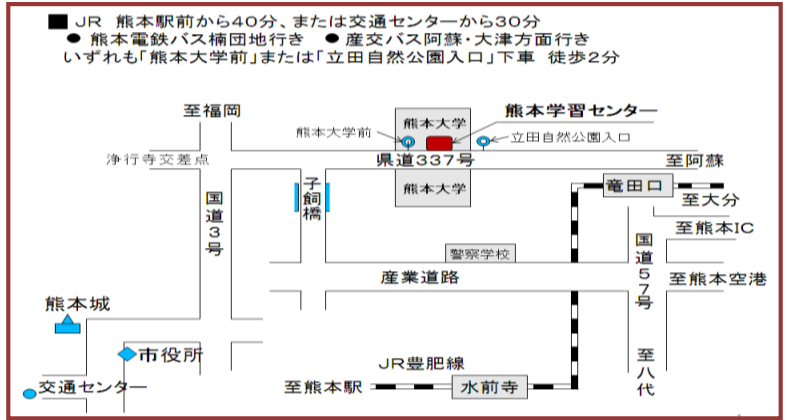


FAX. 096-341-0870

放送大学熊本学習センターへ

- FAX 申込みの場合、下記内容にご記入の上お申し込みください。
- ご記入いただいた個人情報は、放送大学事業目的以外での使用はいたしません。
- FAX 以外にもメール・電話での申し込みも受け付けております。表面をご覧ください。

※駐車場は、門衛所で手続き後、熊大構内をご利用ください。



2 / 17 (日) 放送大学 公開講演会 参加申込書

(フリガナ) お 名 前	電 話 番 号

いつでもどこでも
誰でも学べる

放送大学

2019年4月入学生募集中

【出願期間】第1回 12/1~2/28

第2回 3/1~3/17

資料請求(無料)・お問合わせは熊本学習センター(下記参照)、もしくは放送大学ホームページで <http://www.ouj.ac.jp>

あなたの「学びの場」を用意しています。

入学生
の
声

- 「大卒資格をあきらめなくなかった」(男性・26歳)
- 「学位をとって、看護師としてキャリアアップできました」(女性・33歳)
- 「働いてから、学びたいことが出てきた」(男性・34歳)
- 「心理学を学んだら、会話がはずむように」(女性・28歳)
- 「昔から歴史に興味があった」(男性・63歳)
- 「社会貢献に役立つことを学びたくくなりました」(女性・44歳)



放送大学が学びやすい6つの理由

- ① 1科目から受講可能。(300以上の科目から)
- ② BSテレビ・インターネット・スマホで学べる
- ③ 学生サポートセンターが修学をサポート
- ④ 各分野のトップクラスの講師陣から学べる
- ⑤ 学費が安い。授業料は1科目11,000円
- ⑥ 大卒資格、大学院の修士・博士も取得できる

【この後の公開講演会のご案内】

●管理しない社会へ
3月17日(日) 講師 足立 啓二(客員教授)

【個別相談会】

第1回 2019年2月21日(木)~2月28日(木)
第2回 2019年3月10日(日)~3月17日(日)
※事前に電話等でご予約が必要です。



熊本学習センター

〒860-8555 熊本市中央区黒髪2丁目
(熊本大学附属図書館南棟2F)
TEL 096-341-0860 FAX 096-341-08
e-mail: sc-kuma@ouj.ac.jp

