

# ストレスマネジメントと ストレスコーピング

<対処>

受講料  
無料



人が生きていくうえで、ストレスが皆無な状況というのは存在しません。適度なストレスは人生の活力にもなりますが、ストレス過多になると、人は疲弊し、こころや身体に悪影響が出ます。私たちは、どのようにストレスと向き合いストレスにどのように対処したらよいのかについて論じます。

**日時** 2024年10月26日 **土** 10:00～11:30

**会場** 周南市学び・交流プラザ (交流室4)  
(周南市中央町4番10号)

**人数** 40名程度 (先着順)

**講師** おおいし ゆきこ  
**大石 由起子氏**  
放送大学山口学習センター客員教員  
山口県立大学准教授



**持参物** 筆記用具

## 【お申込詳細】

対象者：市内に在住または通勤・通学している方

受講料：無料

申込期間：10/3(木)～10/25(金)  
9:00～17:15 (土日祝を除く)

## 【お申込・お問合せ】

周南市学び・交流プラザ

TEL：0834-63-1188



「①住所 ②氏名 ③電話番号」をお電話、もしくは総合窓口にてお知らせください。

# まだ見ぬじぶんに出会うため 学びの世界をひらきませんか？



放送大学 入学のチャンスは  
年2回（4月と10月）

まずは資料をご請求ください

資料請求は年間を通して受け付けています  
大学案内、学生募集要項は無料でお届けいたします



**入学相談随時受付中です お気軽にお問い合わせください**



放送大学ウェブサイト

放送大学

[www.ouj.ac.jp](http://www.ouj.ac.jp)



〒753-0841

山口市吉田1677-1（山口大学キャンパス内）

TEL: (083) 928-2501 FAX: (083) 928-2503

E-mail : [yamasc35@ouj.ac.jp](mailto:yamasc35@ouj.ac.jp)

## 放送大学の魅力 世代・職業・地域を問わずに支持される理由

### 入学資格は学ぶ意欲！

入学試験はありません。学位の取得や学びなおし、キャリアアップなど目的はさまざまです。データサイエンスや心理学など興味ある科目を1科目から学ぶことができます。

### 自分に合ったスタイルで！

テレビ（BS放送）・インターネット等を使って自分のペースに合わせて学ぶことができます。スマホやタブレットを使えば、どこでも視聴することができます。

### 学費を抑えて！

負担の少ない授業料が魅力です。入学料と学期（半年）ごとに登録した科目数分の授業料を納めればよいので、無駄がありません。