



ウィズコロナのこころのケア (無料オンライン講座)

講座の概要

新型コロナウイルス感染症によって、社会不安、情報の錯綜、人と人との関係性など、メンタルヘルスの問題にも注意が必要となっています。この講座では、ストレスと対処法、リラクゼーション法について学びます。

講座の内容

日 程	講 義 題 目	講 師
【YouTube】 2021/12/17(金) 配信開始	ストレスと対処法について	新潟大学 名誉教授 村松 芳幸
2022/1/13(木) 配信終了	リラクゼーション法について	新潟大学大学院保健学研究科 教 授 内山 美枝子

対象

パソコン、タブレット、スマートフォン等を利用できる方

※ オンライン配信の通信にかかる通信料は自己負担となります。十分な通信環境がない場合、高額な通信料がかかる可能性がありますので、受講には Wi-Fi などの十分な通信環境が必要です。

募集

右の QR コードを読み取るとお使いのメールアプリが起動しますので、件名を変更せずにそのまま送信してください。自動応答メールにより視聴用 Web サイトをご案内します。自動応答メールが届かない場合はご利用中のメールサービスの受信拒否設定等をご変更の上、はじめからお手続きください。



新潟大学医学部保健学科/大学院保健学研究科のオリジナルサイトからも申し込みいただけます。

新潟大学保健学科 公開講座

検索