

心理教育セミナー:コロナ禍でのストレス対策を学ぼう

初めまして、私たちは山形大学大学院地域教育文化研究科臨床心理学専攻の
修士2年生です。

突然ですが、今現在、コロナウイルスの感染拡大が問題になっています。
みなさんこんな状態になっていませんか？



生活環境の変化や、コロナウイルスに対する不安・恐怖、外出自粛・・・などなど
ライフスタイルに大きな影響が出ている人は多いと思います。
これらからストレスを強く感じている人は多いのではないのでしょうか。

そこで、自宅でできるコロナ禍でのストレス対策を一緒に学びませんか？
オンラインで参加できますのでコロナの心配はありません、気軽にご参加ください！

日時：12月24日（木）16時20分～（50分程度を予定しています）

場所：オンラインですのでご自宅で参加できます。

内容：ストレスについて、コロナ禍でのストレス対策等々・・・

参加方法：Zoomにて下記のURLをクリックして入室して下さい。10分前から
入室可能です。

URL:<https://us02web.zoom.us/j/88634820485?pwd=S1QwVDJybS9EZHZHJVzZzdjNmVVdvZz09>

ご質問等ある方は下記の連絡先までご連絡ください！

mail : psychoedu.yamagata@outlook.jp



本セミナーは大学院科目「心理実践実習D」の一環として臨床心理学専攻の大学院生が実施します。