



Managing the Stress of Life Transitions

通訳
あり

人生の節目に生じるストレスを乗り越えよう

入学・卒業、就職、結婚、転職・退職など、人生の節目には様々なストレスが生じます。今回の国際セミナーでは、そうしたストレスに対処するための方法として、瞑想法・マインドフルネスの一般的な知識と方法について学び、参加者のみなさまの心と身体のバランスを整える機会となれば幸いです。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

講師: **Joanne Kraenzle Schneider**
(セントルイス大学看護学部 教授)



日時: **2019年12月20日(金)** 14:40~16:00

会場: **大阪府立大学 羽曳野キャンパス**
L棟 地下1階 L204教室

対象: ストレス対処法、特に瞑想法やマインドフルネスに関心のある方 (看護・医療福祉職、学生など)

申込
不要

参加
無料

●主催

大阪府立大学 地域保健学域 看護学類 国際交流委員会
委員長 志田京子

●お問い合わせ

国際交流委員会 大川聡子
大阪府羽曳野市はびきの3-7-30
Tel: 072-950-2111 (代表)
E-mail: satoko@nursing.osakafu-u.ac.jp

●アクセス

近鉄南大阪線「古市」または「藤井寺」駅下車
近鉄バス10分バス停「府立医療センター」下車
徒歩5分



※お車でのご来場はご遠慮ください。