

【ストレスマネジメント講座】

🌸 🌸 🌸 ストレスとの付き合い方 🌸 🌸 🌸

なんだか疲れたな、
気持ちが落ち着かないな、
と感じることはありませんか。



毎日の生活の中で、誰もが感じるストレス。
講座では、ストレスについての基本的なお話と、
気持ちがつらくなったときに役立つ対処法を
お伝えします。ご自身の心や体を
いたわるヒントを見つけてみませんか。



© 2026 関西大学

日時：2026年9月26日(土)

時間 13:00～14:30 料金 1000円/回 定員 6名程度

会場 関西大学心理臨床センター 千里山カウンセリングルーム
阪急北千里線 「関大前駅」下車 徒歩10分

申込方法 関西大学心理臨床センターまでお電話ください。
「ストレスマネジメント講座申込み」と申し出ていただきますようお願いいたします。

締め切り 2026年9月12日(土)まで
※定員を超えた場合には抽選となります。

※当センターのご利用が初めての方は、一度来所にて利用案内等の説明を受けていただく必要があります。

関西大学心理臨床センター
千里山カウンセリングルーム

[TEL] 06-6368-1015(月-土 9:30～17:30)

〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学 千里山キャンパス 児島惟謙館3階

