

# ストレスとの

# 上手なつき合い方

受講料  
無料

心の健康を保ったり、良好な人間関係を築くためにはどのようにすればよいか、心理学の視点からお話しします。

ストレスや人間関係について、実習をまじえながら、楽しく学びましょう。

## 日時

2020年2月16日(日)

13:30~15:00

## 会場

宇部市立図書館

2階講座室

## 定員

50名(申込先着順)

## 講師

春日 由美



放送大学山口学習センター客員准教授  
山口大学教育学部准教授



—お問い合わせ・お申し込み先—

 **放送大学** 山口学習センター

〒753-0841

山口市吉田1677-1

TEL: 083-928-2501

FAX: 083-928-2503

E-mail: yamasc35@ouj.ac.jp

**宇部市立図書館**

〒755-0033

宇部市琴芝町一丁目1番33号

TEL: 0836-21-1966

FAX: 0836-21-3801

E-mail: library@city.ube.yamaguchi.jp

**放送大学山口学習センター・宇部市教育委員会連携講座  
「ストレスとの上手な付き合い方」  
お申し込み方法**

電話・FAX・Eメールまたは、参加申込書持参にて、下記へお申込みください。

[申込締切：2020年2月7日（金）]

**放送大学山口学習センター**

- 電 話 : 083-928-2501
- F A X : 083-928-2503
- E メール : yamasc35@ouj.ac.jp

または

**宇部市立図書館**

- 電 話 : 0836-21-1966
- F A X : 0836-21-3801
- E メール : library@city.ube.yamaguchi.jp

**参加申込書**

|   |      |  |     |                            |
|---|------|--|-----|----------------------------|
| 1 | ふりがな |  | 住 所 | 〒 _____                    |
|   | 氏 名  |  | 連絡先 | TEL : _____<br>FAX : _____ |
| 2 | ふりがな |  | 住 所 | 〒 _____                    |
|   | 氏 名  |  | 連絡先 | TEL : _____<br>FAX : _____ |
| 3 | ふりがな |  | 住 所 | 〒 _____                    |
|   | 氏 名  |  | 連絡先 | TEL : _____<br>FAX : _____ |

※ご記入いただいた情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

**放送大学 2020年4月入学生募集中**

**【出願期間】** [第1回] 2019年11月26日（火）～2020年2月29日（土） 必着  
[第2回] 2020年 3月 1日（日）～2020年3月17日（火） 必着

資料請求や出願は、インターネットからできます。

放送大学ホームページ [www.ouj.ac.jp](http://www.ouj.ac.jp)

放送大学

Q 検索



**放送大学** 山口学習センター TEL: (083) 928-2501 FAX: (083) 928-2503