

緑の環境を活用した

メンタルヘルスケア



9/15(木) 13:10~
淡路緑環境キャンパス

★参加料: 無料

★定員: 20人(要事前申込・先着順)

★講師: 緑環境マネジメント研究科

豊田正博准教授、金子みどり講師

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

13:10~13:40

ミニレクチャー

ストレスに関する基礎知識、
ストレスの気づき方、一般的
なストレスの予防・軽減や対
処方法、ストレスに対する緑
の効果についてのレクチャー。

13:40~14:25

ストレス対処法(体験)

緑の環境や植物によるスト
レス対処方法の体験。
ガーデン散策、ハーブを使っ
た手浴を予定。

14:25~14:40

質疑・意見交換



★申込み受付期間: 7月25日~9月7日(定員に達し次第、受付を終了します)

メールで、男女共同参画推進室まで申し込んでください。

E-Mail: women@ofc.u-hyogo.ac.jp 件名: 9/15メンタルヘルスケア申込 本文: 氏名、所属、職名

問合せ先

兵庫県立大学 男女共同参画推進室 [TEL]078-792-4822