



# 自分でできるストレス対処法を 学んでみませんか？

## ストレス対処法(マインドフルネス)体験講座

現代社会は、様々なストレスが存在し、その影響で心身に不調をきたしてしまう方が増えています。

そこで、東洋英和女学院大学大学院臨床心理学領域の角藤教授（心理相談室長）と大学院生による実習を通じたストレス対処法を気軽に学べる講座です。

- 日時 平成29年9月23日、10月28日、11月18日、  
12月16日  
平成30年1月20日、2月24日、3月24日  
各回とも 土曜日 12:20~13:20
- 対象 港区在住・在勤・在学の方 及び 東洋英和女学院関係者
- 定員 20名（先着順）
- 費用 無料
- 場所 東洋英和女学院大学大学院 205教室  
（港区六本木5-14-40）

### ■申し込み

各回開催の5日前までに住所・氏名・年齢・職業を明記の上、電話又はメールでお申し込みください。

（お手数ですが、可能な限りメールでお申込みください）

なお、参加者全員に個人情報についての守秘義務が生じますので、予めご承知おきください。

### 【問合せ】

東洋英和女学院大学大学院

(マインドフルネス研究会)

TEL : 03-3583-4031

〔受付時間 月～金 14:00～21:00〕  
土 9:00～17:30

Email : [mindfulness@toyoeiwa.ac.jp](mailto:mindfulness@toyoeiwa.ac.jp)



主催：東洋英和女学院大学大学院

（心理相談室・東洋英和マインドフルネス研究会）

共催：港区麻布地区総合支所