

第3回 健康教育講座



「大学生のメンタルヘルス」 人間関係・ストレス・睡眠について

☆講師：国立大学法人 高知大学 澁谷 恵子先生☆
(健康管理センター保健相談(精神科)の先生です)

<池キャンパス>

日 時：平成26年10月22日(水)

17:50~18:50

場 所： 共用棟 大講義室

対 象 者： 全学部生



☆今年は、月1回保健相談に来ていただいている、澁谷先生のお話です。
内容は、大学生とメンタルヘルス（気分障害、社交不安障害、心身症、摂食障害、発達障害）と睡眠障害について、具体的な対応方法や関わり方等を含めた通常では、聞けない話しが盛りだくさんです。是非参加して自分の健康管理に役立てましょう。



健康管理センター 9月10日