

第11回

多彩な講座で、あなたの「なぜ？」と学びに応える

大阪の知の連携

2026
年度

公開講座

受講無料

オンライン講座

ストレスとうまく 付き合っていますか？

「ストレス」と聞くと、「つらい」「しんどい」「できれば避けたい」といったマイナスのイメージがありませんか？ストレスは心身の不調につながるがありますが、一方で、困難を乗り越える力やレジリエンスを高めるきっかけにもなります。

本講義では、ストレスの仕組みや心身への影響を説明します。また、出来事の捉え方によりストレスやストレス対処の仕方が変わることを理解し、日常生活の中で実践できる、自分に合ったストレスへの対処法を一緒に考えていきたいと思います。

10月2日(金) 18:30～19:40

講師 ● 美王 真紀 氏 (大阪信愛学院大学 看護学部 看護学科 准教授)



対 象

本テーマに興味・関心のある地域住民をはじめ、どなたでも

会 場

オンライン (Zoomミーティング形式)

申込方法

下記URLまたは右のQRコードから
申込フォームにアクセスのうえ、お申込みください。

<https://forms.gle/ti2VRJ5PY71MeieeA>



申込～受講案内
までの流れ

- ①必要事項をご入力の上、「送信」ボタンをクリックしてください。
- ②Googleフォームより受付メールが自動送信されます。
- ③これをもって、お申込み完了となります。
- ④開講日の1週間前を目途に受講に関するご案内メールをお送りします。

申込締切

2026年9月30日(水)

大阪の知の連携×公開講座とは

大阪府・大阪市・大阪商工会議所・大学コンソーシアム大阪が連携する「大阪府内地域連携プラットフォーム」では、地域の魅力や課題、社会的関心の高いテーマを深掘りする多彩な講座を開講しています。各大学等ならではの特色ある学びを通じて、新たな気づきや発見につながる講座をお届けします。



問い合わせ先

大阪府内地域連携プラットフォーム事務局 (NPO法人 大学コンソーシアム大阪内)
電 話 ▶ 06-6344-9560 メール ▶ osaka-pf★conso-osaka.jp(★を@に変えてください)