



YouTube での配信講座になりますので、インターネット視聴環境のご準備が必要です

介護をする人のためのセルフケア講座

～ 暮らしに役立つ心理学 ～

コロナ禍で「新しい生活様式」で暮らすことが求められる日々、ご家族を介護されている方は、これまでとは異なる不安や不自由、ストレスを感じることがあるのではないかと思います。

本講座は、ストレスと上手につきあい、心身の健康を保つために役に立つ心理学の知識をわかりやすく説明し、日常生活にとりいれて実践する方法をご紹介します。

講師 教育文化学部 心理カウンセリング学科 教授 風間 雅江

実施日(配信日)

2021年 1月8日 (金)

*2月7日(日)まで繰り返しご覧になることができます

お申し込み方法

12月23日(水)までに、メールに下記の情報を記載の上、お申し込みください。

- ① 氏名 ② 氏名ふりがな ③ 性別 ④ 生年月日 ⑤ 電話番号
⑥ 郵便番号 ⑦ 住所 ⑧ メールアドレス ⑨ 江別市民カレッジ登録の有無

QRコードから
アクセスできます

申込先アドレス hokushokouza@hokusho-u.ac.jp →



新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、本講座はユーチューブ(YouTube)による配信形式で行います。配信期間中(1ヶ月間)は繰り返しご覧になることができます。

*お申し込みされた方のみを対象に、限定公開いたします。

*配信日が近づきましたら、講座視聴用URLをメールで送信させていただきます。

メールが届かない場合はご連絡ください。

*動画閲覧サイトの利用は無料ですが、動画再生や視聴には大量のデータ通信が発生します。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。ご利用のインターネット環境をご確認の上、ご視聴下さい。

お問い合わせ先

北翔大学 地域連携センター

江別市文京台23番地

☎011-387-3939

