

客員教員による公開講演会 in沖縄県立図書館

『こころの健康とセルフケア』

普段の生活の中で、心身ともに元気に過ごせるよう自分に合った心の健康を保つための方法について、ご一緒に考えてみたいと思います。

心理学の理論に基づいた簡単なワークを手がかりにして、自分の考え方や感じ方の特徴や、心の状態に目を向け、自分らしく過ごすためのセルフケアの工夫や方法についてお話しします。どうぞお気軽にご参加ください。



講師 井村弘子 (沖縄国際大学名誉教授)

沖縄学習センター客員教授

学習相談日：毎週火曜日 13:00~17:00

学生からの学習相談やゼミを開講しています。

専門分野：臨床心理学

2026/ 8 / 01 (土) 14:00 - 15:30

会場 沖縄県立図書館 3階ホール

定員 50名 (事前申込)

**参加費
無料**

申込 ★お申込みは、下記のQRコードのGoogleフォームもしくは、沖縄学習センターへご連絡ください。

