

更年期を楽しく乗り切ろう

女性のためのこころの講座 更年期編

女性の人生で長い付き合いの生理が終わりに近づいた時に現れる

肩こり、疲れやすい、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗、不眠
イライラ、動悸、気分が沈む、めまい、頻尿などの症状

実は、更年期は一種のストレス疾患とも考えられます。

その原因は…

- 加齢やホルモンの欠乏による身体的ストレス
- 性格などに関係する心理的ストレス
- 仕事や家族関係、環境などにより社会的ストレス

…とされています。

今回の講座では心理的ストレスと社会的ストレス
とどう向き合っていくかを考えていきます。

ストレスを減らして快適な更年期を過ごしましょう。



- 日時： 平成 30 年 1 月 19 日 (金) 11:15~12:45
- 場所： 幕張コミュニティセンター 3 階・集会室 2
- 参加費： 500 円 ※この参加費は幕張コミュニティセンターだけの価格です。
- 講師： ヌータルサポート研究所 心理カウンセラー 三輪陽子
- 申込み・問合せ： 受付または電話にて(☎:043-272-5001)