

その悩み、
感じ方、
大切だから。

ストレスとの上手な付き合い方、
FMラジオ番組と一緒に考えませんか？

LIVE YOUR STORY



YAMANASHI

×



FM FUJI

LIVE YOUR STORY

withコロナ時代のストレスとの向き合い方、FMラジオ番組と一緒に考えましょう。

メインテーマ：ストレスとの上手なつきあい方を考える

誰でも直面するストレスに対して、どんな方法でバランスを保っているのか、どんな風に考えているのか、リスナーからの意見を中心に、ゲストの経験談やアドバイスなどを交えて、ストレスとの上手な付き合い方(ストレスマネジメント)を考えていく番組です。

放送日 1st. 2021. 3月6日(土) 18:00~18:52

サブテーマ：学生、生徒のストレスマネジメント

友達と会えない。勉強についていけない。毎日が退屈。就職が不安。夜眠れない。コロナが怖い…。コロナの影響で様々なストレスを抱えていませんか。皆さんの不安やストレスに対してどのように向き合えば良いのか、一緒に考えましょう。

- ゲスト 川本静香 …山梨大学教育学部附属教育実践総合センター准教授
井上耕史 …山梨県教育委員会事務局教育監

放送日 2nd. 2021. 3月13日(土) 18:00~18:52


サブテーマ：若者のストレスマネジメント

就職できたけど孤独。職場の人間関係が希薄で孤独。会社の先行きが不安。夜眠れない。なかなか就職できない…。コロナの影響で様々なストレスを抱えていませんか。皆さんの不安やストレスに対してどのように向き合えば良いのか、一緒に考えましょう。

- ゲスト 深沢孝之 …公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士・心理臨床オフィスルーエ代表
志田博和 …精神科医・山梨県立中央病院精神科部長・山梨県立精神保健福祉センタースーパーバイザー

放送局



スマホ、パソコンで聴くなら→ **radiko** 

(アプリDLで山梨県内なら無料視聴可能)

FMラジオで聴くなら→ **83.0MHz(甲府) / 78.6MHz(東京)**

●番組メインパーソナリティ 佐藤 慧 (さとうけい) フォトジャーナリスト

1982年岩手県生まれ。NPO法人Dialogue for People(ダイアログフォーピープル/D4P)所属フォトジャーナリスト、ライター。同団体の代表。世界を変えるのはシステムではなく人間の精神的な成長であると信じ、紛争、貧困の問題、人間の思想とその可能性を追う。言葉と写真を駆使し、国籍・人種・宗教などを超えて、人と人との心の繋がりを探求する。アフリカや中東、東ティモールなどを取材。東日本大震災以降、継続的に被災地の取材も行っている。著書に『しあわせの牛乳』(ポプラ社)、同書で第二回児童文芸ノンフィクション文学賞など受賞。東京都在住。



あなたが悩んでいること あなたのストレス解消法 教えてください

あなたの悩み、ストレス、とっておきのストレス解消法、ゲストに聞きたいことなど何でもお寄せください。皆さんと一緒に考える番組『LIVE YOUR STORY』。あなたのこころの声、聞かせてください。

2月2日(火)まで募集します!

投稿は
こちらへ

(匿名/年齢・性別は問いません)



×

