

2022年度 春学期
学生相談室企画

レクチャー
ミニワーク

ストレスマネジメントを学ぼう

こんな人に
オススメ!

友人・先生との
付き合いに、
気を遣いすぎ
てしまう。

課題が増え
てきて、疲れ
がとれない。

日常の些細な
ことでイライラ
してしまう。

学業・部活・
アルバイト…
が、うまく
いかない。

「ストレスマネジメントを学ぼう」のレクチャー + ミニワークについて

ストレスの基本について学ぶことができます。
ストレスへの対処方向について学ぶことができます。

オンライン開催 (Webex にて)

ビデオ・音声
OFF

6/15(水)

11:30~12:40

6/22(水)

14:20~15:30

○講師：奥村 裕貴 (非常勤相談員/臨床心理士・公認心理師)

○対象：学部・大学院生 ○参加費：無料です。

○申込方法：メールにて (sodan@otemon.ac.jp)

件名「GW 申込」とお書きの上、

本文「①氏名 ②学籍番号 ③学部・学科 ④回生 ⑤参加希望日」
をご記入の上、送信ください。

※定員に達した場合、応募を締め切らせていただきます。

※詳細は参加者に後日、メールにてお知らせします。



お申し込みは
こちら!



参加者の声

「最近自分で思うように行動できないことが多く、苛立ちが溜まってしまっていたので、気持ちの整理ができて良かったです。」

「自分がとりがちであったストレスへの対処方法などに気づくことができたと思います。」

<お問い合わせ>

追手門学院大学 学生相談室 (安威)

Tel: 072-641-9628