

心の中の

モヤモヤ

イライラ

パート2

うまく扱えていますか？

～ ストレスマネジメントを学ぼう ～

心の中の“モヤモヤ”“イライラ”…皆さんは、うまく扱えていますか？ 人によって差はありますが、あまりに大きくなると、“集中できない”“眠れない”“疲れやすい”“・・・”など、心身に影響が出ることもあります。心の中の“モヤモヤ”“イライラ”に対して、いろいろな言葉を当てはめることができると思いますが、ここでは一般的になじみ深い「ストレス」として考えてみようと思います。

春にも開催してご好評いただきました。今回は、レクチャー編、グループワーク編と2つに分けて実施します。“ストレス”とうまく付き合うにはどうしたらよいかを一緒に考えていければと思っています。2回連続参加いただければより理解が深まるよう企画していますが、どちらか1回でも完結するように企画しておりますので、お気軽にご参加ください。

レクチャー編

20人まで

グループワーク編

5人まで

11/24(水) 12:30~13:15

ストレスについてのミニレクチャーです。春に開催した内容とほぼ同じものです。

※ビデオ OFF / 音声ミュート

12/1(水) 12:30~14:00

ストレスマネジメントを学びます。課題に取り組みグループで共有します。

※ビデオ自由 / 音声 ワーク時 On

- 会場：オンライン開催 ※Webex ミーティングを使用します。
- 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) ※下記QRコードから申し込みメールアドレスにアクセスできます。
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 ⑤参加希望回（レクチャー編のみ or グループ編のみ or 両日とも）」をご記入の上、送信ください。

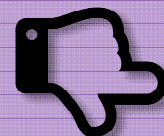
※定員に達した場合、応募を締め切らせていただきます。

※詳細は参加者に後日、メールにてお知らせします。

事前申し込み
必要です！

<お問い合わせ>

追手門学院大学 学生相談室（安威） Tel: 072-641-9628



お申し込みは
こちら！

