

心の中の

モヤモヤ

イライラ

うまく扱えていますか？

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。

今回は、簡単なレクチャーを通して「ストレス」について解説し、うまく付き合うにはどうしたらよいのか？の手がかりを見つけることができればと考え、企画しました。

募集人数に限りがありますが、振ってご応募ください！

事前申し込み

必要です！

- 日時：6/2(水) 12時30分～13時10分 最大10名まで
6/9(水) 14時30分～15時10分 最大10名まで
何れの日程も同一内容で実施予定です。

○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 それぞれの開催日時で先着10名まで。

○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「氏名 学籍番号 学部・学科 回生 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が、ご容赦ください。

詳細は参加者に後日、メールにてお知らせします。

○申込締切：5/31(月)まで

参加にあたり

- ・簡単な個人ワークのために、紙とペンをご用意ください。
- ・録音・録画・画面キャプチャ・撮影など記録することは禁止します。
- ・回線安定のため、発言時以外はビデオOFF / 音声ミュートでお願いします。

<お問い合わせ>

追手門学院大学 学生相談室（安威） Tel: 072-641-9628



お申し込みは
こちら！

