

ダラダラ習慣からの 抜け方講座



スマホ？ゲーム？からの脱却！

6月5日 17:00～18:30 ZOOM開催

講師：中島美鈴先生



「帰宅してレポートをするつもりだったのに、きづけばスマホで時間が溶けた」「そろそろ就職活動のことを考えないといけないのに、動画にハマってしまった」こんな、やめたいのになかなかやめられないダラダラ習慣で困っていないでしょうか？

スマホ、ゲーム、ネットサーフィン、YouTubeにSNS…お菓しの食べ過ぎも。私たちの周りには誘惑がたくさんです。そんなダラダラ習慣をやめるには、「我慢」だけでは足りないのです。



保護観察所や刑務所でも用いられている、「やめたい習慣をやめる」のパワフルな方法を、臨床心理士がお伝えします。



＊参加は慶應義塾大学所属の学生に限ります。
＊学部学年不問、無料。

主催：慶應義塾大学 学生相談室

あなたのダラダラ習慣、どのタイプ？

1 寝るのが遅くなるなど生活のリズムで悩んでいる。



2 目先の利益を優先して、やるべきことを投げ出してしまおう。



3 いつも締め切りギリギリか、遅れる。



参加には、事前の申し込みが必要です！
申し込みはこちらから



講師：中島美鈴（なかしま・みすず）

1978年福岡生まれ、臨床心理士。公認心理師。肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学人部学部などの勤務を経て、現在は中島心理相談所 所長。

専門は時間管理とADHDの認知行動療法。



日吉学生相談室（TEL 045-566-1027）

三田学生相談室（TEL 03-5427-1575）

ご不明点など、何でも気軽にお問い合わせください。



「学生相談室グループアワー」は、学生相談室が主催する、自己発見やコミュニケーションなどをテーマにした学生参加型イベントです。