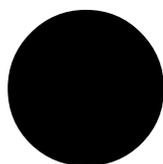




6.12 (木)

17:00-18:30



WORK
SHOP

決めるレッスン 講義編

講師：中島美鈴先生

「バイトとレポート、サークルどれを優先すべき?」「進路決めないと…でも、どの業界がいいの?」授業も、レポートも、就職活動も、部屋の片付けも…やるが多すぎて、頭がパンク寸前。

決められないことを先延ばしにしているうちに、頭が混乱することありませんか?目の前のことに集中できず、イライラや不安のために動けないことも…。

このワークショップでは、心理学と行動経済学を活かして、「決める力」を支援します。

 申込はこちら →

主催：慶應義塾大学 学生相談室



決めるレッスン | 2ステップで「迷い」を手放す

▶ 学ぶ - 講義編 (オンライン)

日時：2025年6月12日 [木] 17:00-18:30

※オンライン講義のみの参加もOK

▶ 実践する - 実践編 (対面)

日時：2025年7月8日 [火] 17:00-18:30

📍 日吉キャンパス 独立館3階 D309教室

申込み開始：2025年6月16日 [月] 12:00

定員：30名 (応募者多数の場合は抽選)



講師：中島美鈴先生

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、福岡大学人文学部などを経て、現在は中島心理相談所の所長。専門は、時間管理とADHDに対する認知行動療法。

日吉学生相談室 (TEL 045-566-1027)

開室日時：月-金 (9:30-16:30)

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。

7.8 (火)

17:00-18:30

WORK
SHOP

実践編

決めるレッスン

講師：中島美鈴先生

講義編で学んだ意思決定の方法を、1ヶ月の実践を通して深め、自分のものにする時間です。

進路や勉強、友人関係——

迷いが多すぎると、本当に大切なことに集中できません。

実践編では、試してみた結果を振り返り、疑問を共有しながらスキルをブラッシュアップ。

次のステップへ進む力を一緒に育てましょう。

 申込はこちら (6月16日12:00から) →



主催：慶應義塾大学 学生相談室