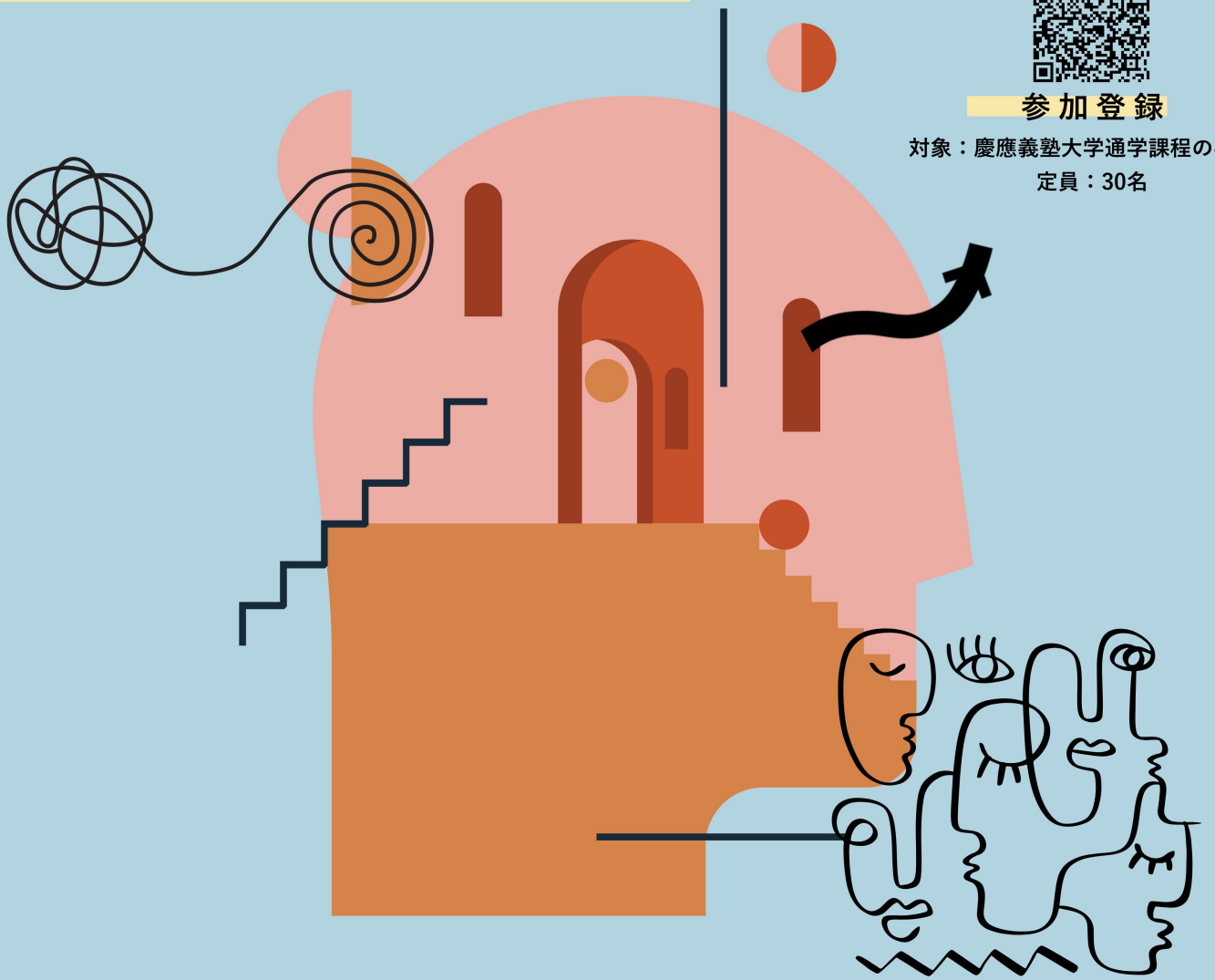
YIL & 学生相談室 共催

学生時代を充実させる！

メンタルづくりのワークショップ

2026.10.22 木 17:00-19:00

会場：YAGAMI INNOVATION LABORATORY



参加登録

対象：慶應義塾大学通学課程の学生

定員：30名

講師：荻野淳也 先生

リーダーシップ開発・組織開発の専門家。企業経営・組織マネジメントに20年以上携わり、研修やコーチングなどを通じて、
人と組織の成長を支援。慶應義塾大学理工学研究科で「リーダーシップ論」を担当。
著書：『マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる』『心のざわざわ・イライラを消す がんばりすぎない休み方』ほか。

大学生活では、講義・アルバイト・サークル・友人関係・就活など、さまざまな場面で不安やモヤモヤを感じることがあります。このワークショップでは、自分の「思考のクセ」に気づき、マインドフルネスのワーク（瞑想）とジャーナリングを実践しながら、ストレスと向き合い、心を整えるための「メンタルの土台」をつくります。

学生生活をより穏やかで充実したものにするだけでなく、これからの働き方や人生にも活かせる、科学的・実践的なメンタルづくりの方法を一緒に学びます。

------ お問い合わせ：日吉学生相談室 045-566-1027 (9:30~16:30)