学生相談室
グループアワー

心身をほぐして、自分をまるごとリフレッシュしよう！②

こころをほぐすストレッチ

13
Dec.

12 月 13 日(火)　17:00ー18:30
三田キャンパス南館4F　475教室

学生相談室カウンセラー　庄子雅保 先生

　授業、研究、サークル、人間関係、就職…、やっと動き出した日常は、日々スピードをあげて進んでいます。皆さんの中にも、せわしなくなってきた日常に、あふれるほどのストレスを感じている人はいないでしょうか。
ストレスの積み重ねは、心身の不調を招くことがあります。特にコロナ禍を通して変化した様々な価値観の中で、普段とは違ったストレスを感じている方も多いかもしれません。
　今回のグループワークでは、ストレッチを通して、身体だけじゃなくこころもほぐす体験をします。新しい2023年を迎える前に、自分自身と向き合う時間を作って みませんか。

慶應義塾大学　学生相談室

QRコード、もしくはこちらのリンクより申し込みフォームに
必要事項を記載して送信
https://forms.gle/Bh1YmTfWrgdz6jus7

受付後、イベント1週間程度前までに、記載したメールアドレスへ
「当日の流れ」と「感染対策について」の案内がとどきます。

イベント当日、感染対策に関するフォームに回答後、
会場でイベントに参加します。

慶應義塾大学の定める感染防止対策を遵守し、感染防止の徹底に努めます。
ご参加される方は、マスクで口と鼻を覆い、
事前にお送りした感染防止対策に沿ってご参加をお願いいたします。

＊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。
＊定員20名程度

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。