



みんなの“好き”を持ち寄って、 セルフケアのヒントを見つけよう

～簡単ストレッチ体験付き～

“好きなこと・モノ”は、自分に元気や勇気を与えてくれる最大のアイテム。みんなでわいわいおしゃべりしながら、ストレスや不安に対する「セルフケア」のアイデアを考えます。各テーマについて、必ずしも詳しくなくて大丈夫。興味があれば、気軽に参加してください！

1

10月14日（水）

13：00～14：30

テーマ：旅～好きな国、場所、
地元について語ろう～

2

10月27日（火）

16：00～17：30

テーマ：エンタメ～元気がで
る映画、歌、本、ドラマなど～

3

11月9日（月）

14：30～16：00

テーマ：自分を好きで
いるためのワーク
～描画で自己表現～

4

11月26日（木）

13：00～14：30

テーマ：キャンパスライフ
～大学のここが好き、
ここが知りたい！～

5

12月11日（金）

15：00～16：30

テーマ：やる気と付き合う
ためのワーク～“好き”が
あるからこそ頑張れる～

* 定員各20名（先着順となります）。

* Zoomを使用します。

* 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。

* 簡単なストレッチをするので、動きやすい服装で参加してください。

1・2・4…フリートーク多めの回

3・5…プログラムに沿ったワーク多めの回

各回の詳細は裏面をご覧ください。

【主催】慶應義塾大学 学生相談室
お申込み・お問い合わせはこちら→



学生相談室グループパワーについて

学生相談室では、例年、自己発見やコミュニケーション、モノづくりといったテーマに沿って学生たちがグループワークを行う「学生相談室グループパワー」を行ってきました。今年度はリアルに集うのが難しい状況をふまえ、オンラインを活用した「おしゃべり会」として開催しています。



こんなことをやります

- まずは全員で、椅子に座ったままできる簡単なストレッチ（10～15分）。
 - 数人のグループにわかれ（カウンセラーが1人ずつ入ります）、テーマに沿ったおしゃべり（「ワーク多めの回」では、カウンセラーが中心となって簡単なワーク）。
 - 全体でシェアリング。
 - フリートーク。
- ※おしゃべりが得意ではない人・テーマに詳しくない人も参加OKです。



各回の内容

【第1回】テーマ：旅～好きな国、場所、地元について語ろう～

10月14日（水）13：00～14：30〈フリートーク多めの回〉

楽しかった国や場所、行ってみたいところ、地元自慢など「旅」にまつわるおしゃべりをします。写真やお土産などがあればぜひ見せてください！

【第2回】テーマ：エンタメ～元気がでる映画、歌、本、ドラマなど～

10月27日（火）16：00～17：30〈フリートーク多めの回〉

エンターテインメント作品のどんなところが好きか、おすすめポイント、はまっている俳優やアーティスト、作家等について情報交換しましょう。

【第3回】テーマ：自分を好きでいるためのワーク～描画で自己表現～

11月9日（月）14：30～16：00〈プログラムに沿ったワーク多めの回〉

カウンセラーと一緒に簡単な絵を描き、これまで意識してこなかった新たな視点や自分自身のとらえ方などにふれてみるワークです。絵が苦手な人でも大丈夫です。

【第4回】テーマ：キャンパスライフ～大学のここが好き、ここが知りたい！

11月26日（木）13：00～14：30〈フリートーク多めの回〉

キャンパスやその周辺の穴場、自分だけのお気に入りの場所、意外と知られていない蘊蓄など、大学生活にまつわる話題をシェアします。まだキャンパスに慣れていないという人も大歓迎です。

【第5回】テーマ：やる気と付き合うためのワーク～“好き”があるからこそ頑張れる～

12月11日（金）15：00～16：30〈プログラムに沿ったワーク多めの回〉

勉強やバイトなどのモチベーションを上げるために、みんながどのように“好きなこと・モノ”に向き合っているのかを探ります。また「やる気」について、ワークを通じて改めて考えます。

