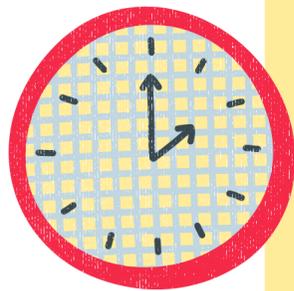


学生生活をゆたかに過ごすための、

# 時間管理講座



5月17日（水）16：30～18：00 ZOOM開催

講師：中島美鈴先生

「1限に間に合わない！」 「いつのまにかレポートの締め切り当日に…」 時間管理が上手にできないために、冷や汗をかいた経験は誰にでもあるはず！

大学生の必須スキルでもある「時間管理」ですが、実は脳の働きと深く関係していることを知っていますか？

今回のグループアワーでは、「時間管理」の仕組みについて知るとともに、「先延ばしグセ」の克服方法を学びます。

「時間管理」スキルを身につけることは、心にゆとりある充実した学生生活を送ることにもつながります。

忙しい学生生活の中で、少し自分の生活を振り返る時間を作ってみませんか？

\* 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。

**中島 美鈴先生**

九州大学大学院人間環境学府学術研究協力員  
肥前精神医療センター非常勤研究員

研究テーマ：認知行動療法、時間管理、成人期のADHD



**参加には、事前の申込みが必要です！**  
**申込みはこちらから**



# こんな時間管理の困りごとありませんか？

## ギリギリ？

1 いつも締め切りギリギリか、遅れる。



## うっかり？

2 約束の日時を忘れる。



## 先延ばし？

3 やらなくてはならないことになかなか重い腰が上がらない。



## 生活リズム？

4 寝るのが遅くなるなど生活のリズムで悩んでいる。



## あなたはどのタイプ？

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。