

9月

16



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アワー」を行ってきました。しかし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（Zoom）を活用してみることに決定！

第2回目は、「ストレスのセルフケア法を見つけよう！」です。ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処するのがコツ。ストレスのメカニズムについて知るだけじゃなく、オリジナルのストレス対処法について、みんなでシェアしてみませんか？（後日、許可のいただいたアイデアをまとめて、学生相談室HPにてご紹介を考えています。）興味のある方、どうぞ気軽にお集まりください！

学生相談室グループアワー 「オンラインおしゃべり会2020」

ストレスのセルフケア法を見つけよう！
～簡単ストレッチ体験付き～

2020年9月16日（水） 15:00～16:30 Zoom使用

ストレスのメカニズムについて簡単なレクチャーをした後、「ストレスのセルフケア法」について、みんなのアイデアを話し合います。どんなアイデアも大歓迎。最初に簡単ストレッチもありますので、動きやすい服装で参加してください。

※参加は学部学年を問いません。もちろん無料です。

※定員 20名（先着順）

※グループ終了後に、みんなの「セルフケアアイデア」をまとめて、相談室HPにてご紹介予定です。（希望者のみ）

申し込みはこちら→ <https://forms.gle/V73RsLbooa2SMoHF7>

