

心身をつなげて、自分をまるごとリフレッシュしよう! PART②

リラクゼーションについて

知ろう

12月21日(火)16:50~18:20

日吉キャンパス独立館4F D412

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。特に昨年度から続くパンデミックは、学生生活に大きなシフトを余儀なくし、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、リラクゼーションを通して心身のつながりを体験します。「心と身体はつながっている」と聞いてもピンとこない人も、2021年の終わりに自分自身を体感する時間を作ってみませんか。

学生相談室
グループワーク

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/HSczpY3DthobZV2J9>



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。