

# ココろをほぐすストレッチ

2023年7月6日16:30 -18:00

三田キャンパス南校舎7F 476号室

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...、楽しい学生生活にも、実はあふれるほどのストレスがひそんでいきます。ストレスは自分でも気づかない間に蓄積され、心だけでなく身体の不調をきたすことがあります。

心と身体をつながりを知ることは、心身の不調の予防にもつながります。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をつながりを体験し、「今」の自分と向き合います。

「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、春学期も終盤にさしかかった今、自分自身を体感する時間を一緒に作ってみませんか。