

時間管理講座 実践編

ータスクの計画立てで「すっきり」を味わおう！ー

11月29日（金）16：30～18：00

三田キャンパス 南校舎466教室

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、脳の働きと深い関係があるのを知っていますか？

春学期大人気だったZOOM講座「だらだら習慣の抜け方講座」講師の中島美鈴先生から、「時間管理」や「計画立て」について対面で学ぶワークショップ。あなたの「先延ばしグセ」を先生に直接相談できる貴重な機会です。

ぜひ、この機会に、苦手な「時間管理」と向き合ってみませんか？



主催：慶應義塾大学 学生相談室

こんな時間管理の困りごとありませんか？

2 約束の日時を忘れる。



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。



4

寝るのが遅くなるなど生活のリズムで悩んでいる。



1

いつも締め切りギリギリか、遅れる。



5

目先の利益を優先して、やるべきことを投げ出してしまう。



講師:中島美鈴

1978年福岡生まれ、臨床心理士。公認心理師。肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学人部学部などの勤務を経て、現在は中島心理相談所 所長。専門は時間管理とADHDの認知行動療法。

参加には、事前の申し込みが必要です！
申し込みはこちらから



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。

