

こころメンテ講座



お肌や身体と同じように、心もメンテしよう

この講座は、みなさんの学生生活が楽しく充実したものになるように、心の健康に関する知識や方法をお伝えする講座です。学生生活はもちろん、卒業後にも役立つ知識をお話しします。

講座はすべてTeamsを使ったオンライン配信（匿名参加可）で行います。お好きな場所からご参加ください。講師は総合相談室のカウンセラーが担当します。ぜひお気軽にご参加ください。

令和6年度 年間スケジュール

2024年6月5日（水）18:00～19:00

大学生のための【こころのセルフケア】

お申込みは
こちらから→



自分のこころのメンテナンスはできていますか？自分のストレスに気づいて、楽になる方法について学びます。リラックス方法を一緒に試してみましよう

2024年10月8日（火）18:00～19:00

【発達凸凹】がわかって自分も周囲の人も楽になる方法

お申込みは
こちらから→



「どこか生きづらい」と感じたら、発達の特性が影響しているかもしれません。ASD、ADHDなどの特徴を学びます。それぞれの特性を生かした学習や生活が楽になるヒントもお伝えします。

2024年11月7日（木）18:00～19:00

大学生のための「気持ちに気づき、伝える」レッスン



お申込みは
←こちらから

自分の気持ちを伝えることはなかなか難しいですね。でも、ハラスメントの被害にあわないためにも、伝え上手になりましょう。話し方のコツを学びます。

2025年2月4日（火）18:00～19:00

大学生のための【こころのセルフケア】

(* 6月と同じ内容です)

お申込みは
こちらから→



【申込方法】参加ご希望の方は、QRコードからフォームに入力してお申し込みください、徳島大学 キャンパスライフ健康支援センター 総合相談部門

Tel:088-656-7637(8:30~17:15)

Mail:hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp