

# 「ストレス コントロール」 セミナーのお知らせ

学生の皆さんによる自由参加のセミナーです。

日常生活でどのようにストレスを受け、どのように対処しているか振り返ってみましょう。

お互いの情報交換の中から身近で、具体的なストレスコントロールの方法が発想できるはずです。

今後の学生生活に役立てましょう。

【日 時】平成19年1月24日(水)

16:30~18:00

【場 所】1335教室

【内 容】1 講義「ストレスって何？」本学カウンセラー

2 ストレスチェックテスト(自分が何にストレスを感じているか分析します。)

【講 師】ファシリテーター

学生相談室カウンセラー

金 丸 慣 美      松 岡 伸 子

【申し込み方法】

希望者は、教学課カウンターの名簿へ  
学籍番号を記入してください。(窓口 真鍋)