

# 「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 憲 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)