

2017年度カウンセリンググループのサポートプログラム

ゆあ your ステーション

安心できる居場所を提供し、皆さんの学生生活をサポートするサポートプログラム。今回はみなさんが立ち寄って力をたくわえ、やがて次のステップに進めるようにと「ゆあ ステーション」と名付けました。カウンセリンググループのスタッフが見守り、ニーズにあったサポートを提供します。たとえばこんな方にお勧めです。

- ・ 空き時間を過ごす場所や休憩場所がほしい
- ・ 休学中だが復学に向けて大学に来て体力的に慣らしておきたい
- ・ 緊張しやすいのでストレスマネジメントなどリラックスできる方法を知りたい

各回のスケジュールは以下の通りです。1回だけの参加もOKです。

1回目	6月28日(水)14:00-15:30	うちわを作ってみませんか♪
2回目	7月 5日(水)14:00-15:30	リラクゼーション講座① 呼吸法
3回目	7月12日(水)14:00-15:30	リラクゼーション講座② 動作法
4回目	7月19日(水)14:00-15:30	コラージュをしてみよう
5回目	7月26日(水)14:00-15:30	お楽しみ会♪

日時:6月28日~7月26日の毎週水曜日 13:30~16:30※

場所:カウンセリングルーム サロン室(社交館1階)※

※場所と時間に変更になることがあります。 定員 約10名

お問い合わせ:カウンセリングルーム

担当:安住・松本・岸川

(0798-51-8541) 社交館(食堂の隣)1階

直接きていただいても結構です。

お気軽にお問い合わせ下さい。

