

2021年度 カウンセリングルーム サポートプログラム②（オンライン）



# リラクゼーション



こころとからだをゆるめましょう

わたしたちはいつも、様々なストレスを感じていますが、こころだけでなく、からだもストレスの影響を受けています。ストレスなんて感じてないわ、と思っていても肩こりや頭痛など、からだのちょっとした不調が実はこころの疲れの表れである場合もあります。

そういう時、からだにアプローチするとこころが伸びやかになることがあります。

このプログラムでは、ストレスのメカニズムを理解し、簡単なストレッチやイメージ作りでからだをほぐす方法をお伝えします。

なんとなく疲れを感じている人、緊張しやすい人、最近よく眠れない人...こういった方におすすめてです。どなたでもどうぞご参加ください♡

**日 時:2021年6月16日(水) オンライン開催 (Zoom)**

**①13:20~14:50 ②15:00~16:30 \*どちらも内容は同じです**

**お申し込み方法:電話で申し込むか、Universal Passport よりお申し込みください。**

**Universal Passport からの申込方法は以下の通りです。**

- 1. Universal Passport ログイン→学生サポート→カウンセリングルームと進み、相談希望日メール送信フォームに記入してください。**
- 2. その際、「相談内容」を「サポートプログラムに参加」、「相談希望日」を「6月16日」として時間は①なら「13時頃」②なら「15時頃」を選択してください。**
- 3. カウンセリングルームより受付完了のお電話をします。その際に Zoom の ID とパスワードをお伝えします。**

**\*ご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください。**

**神戸女学院大学 カウンセリングルーム TEL0798-51-8541 月~金 9:30~17:00**

## Universal Passport からの申込方法



### ■ カウンセリングルーム 相談希望日メール送信フォーム

学籍番号・氏名 :

所属学科組織 : 文学部 英文学科

**必須** 電話番号  ※携帯電話など、もっとも連絡のつきやすい電話番号をご記入ください。

**必須** 電話番号 (再度入力)

相談内容

相談希望日

**必須** 第1希望

時間帯

第2希望

時間帯

第3希望

時間帯

お電話で相談時間の詳細を決定いたします。おおよその時間帯を

①プルダウンの中から「サポートプログラムに参加」を選択

②日付を2021年6月16日にする

③参加したい時間帯13時頃または15時頃を選ぶ

リセット▶

確認ページへ▶