

ストレスマネジメント



～ストレスをコントロールしよう～



活動制限レベルも1になり、大学に登校する機会も増えたかもしれませんね。

対面授業が増えて友達と会えたり、外出できるようになってストレス発散できるようになった一方で、生活が変わることによりストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。今回のサポートプログラムではストレスと上手に付き合うコツを一緒に考えたいと思います。事前申し込みが必要なので、以下の要領でお申し込みください。



日時：2021年7月7日（水）A. 13:20～14:50 / B. 15:00～16:30（どちらも同じ内容です。ご都合のよい方に申し込んでください）

場所：社交館 304/305 **感染防止対策をしながら参集で行います。**

※状況によってオンラインになる可能性があります。その場合はウェブサイトでお知らせします。

申し込み方法：以下の手順でお申し込みください。

① カウンセリングルームに電話で申し込む 0798-51-8541

② Universal Passport から **学生サポート** → **カウンセリングルーム** → **相談内容** で「サポートプログラムに参加」を選択 → **相談希望日** の「第1志望」に「7月7日」と入力。**時間帯** は「13時頃」または「15時頃」を選択 → 「確認」 → 「送信」で送信してください。カウンセリングルームから折り返し申し込み完了の電話をかけます。必ず申し込んだご本人が出る電話番号を入力してください。

定員：6名（先着順）

*ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

0798-51-8541（月～金、受付時間 9:30～17:00）

