

イライラ・うつうつを軽減！！

2023年度 カウンセリングルーム サポートプログラム⑤

# 「ストレスマネジメント」

～ストレスと上手に付き合うコツを知ろう～



日常の中で起こる小さなストレスから、突然起こる大きなストレスまで、私達は様々なストレスにさらされています。なるべくストレスは感じたくないですが、もし軽減できる方法があれば、知りたいですよ！  
このプログラムでは、ストレスと上手に付き合うコツを学びます。  
ご自身のストレス対処に活かしてみませんか～？

【日時】 : 2023年11月8日(水) : 13:20~14:50

【場所】 : 社交館3階 304/305 (定員: 約12名)

【申し込み方法】 : ① Universal Passportからメールで申し込む  
② カウンセリングルームに電話で申し込む  
③ カウンセリングルームに来室で申し込む



神戸女学院大学 カウンセリングルーム  
TEL 0798-51-8541 (月~金 9:30~17:00)



**申し込み方法**：以下のいずれかの方法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。(TEL 0798-51-8541)

② Universal Passportより申し込む

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。

その際、「相談内容」→「サポートプログラムに申し込む」、「相談希望日」→  
「11月8日」として、**時間は「13時頃」を選択してください。**

③ カウンセリングルームに直接来室して申し込む。

\*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。

神戸女学院大学カウンセリングルーム

0798-51-8541 (月～金、9:30～17:00)



## Universal Passportからの申込方法

Kobe College Universal Passport

サンプル学生unipa205 さん： 前回ログイン

ホーム | メール設定 | サイトマップ | ログアウト

学生サポート

シラバス 授業

① 学生サポートをクリックすると「カウンセリング」のタブが現れます。

■ 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 : [REDACTED]

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

必須 電話番号 (再度入力)

アトリエ・ラボに参加

② プルダウンの中から「サポートプログラムに参加」を選択。

③ 日付を2023年11月8日にする。

必須 第1希望 2021/07/16 時間帯 14時頃

第2希望

第3希望

④ 時間帯は「13時頃」を選択。

⑤ 確認後、送信。  
送信後、カウンセリングルーム (0798-51-8541) から受付完了の電話をします。

お電話で相談時間の詳細が決まります。お好みの時間帯を選択してください。

リセット ▶ 確認ページへ ▶