

生

活

リ

ズ

ム

を

昼夜逆転している方、睡眠は取っているのに疲れが取れない方、朝起きづらい方など、この機会に自分に合った生活リズムを考えてみませんか？

整

え

よ

う

【日時】：2023年12月6日（水）13：20～14：50

【場所】：社交館3階 304 / 305 （定員12名）

【申し込み方法】 下記のいずれかでお申し込みください。

① Universal Passportからメール ②カウンセリングルームに電話 ③カウンセリングルームに来室

#### <プログラム内容>

資料を用いて、ご自身の生活リズムを振り返っていきます。  
生活リズムを整えるための知識もお伝えしますが、  
自分に合った過ごし方や、変えられないもの等、個別の状況に応じたの整え方をワークを通して考えていきます。



神戸女学院大学 カウンセリングルーム  
TEL 0798-51-541（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」→  
「12月6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。

\*ご不明な点がありましたら、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12月6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 ▶