

2020年度 カウンセリングルーム サポートプログラム①（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、と思っけ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です。どなたでもどうぞご参加ください♡

日 時:2020年11月25日(水) 13:30~15:00 オンライン開催 (Zoom)

お申し込み方法:Universal Passportよりお申し込みください

- ①Universal Passport ログイン→学生→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」→「ワークショップ」、「相談希望日」→「11月25日」と
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 とパスコードをお伝えします。

*ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

0798-51-8541 (月~金、9:30~17:00)

神戸女学院大学 カウンセリングルーム