

日時:2017年
12月15日(金)
15:00~17:00

場所: 角間の里
インストラクター:小笠原知子
(保健管理センターSGUカウンセラー)



Stress

ストレスマネジメントと
セルフケア

POLAR BEAR TAKES A BATH



Management

&

Self Care

今話題の

「マインドフルネス」を
体験してみよう!

こんな人におすすめです!

- ★ 気分的にリフレッシュしたい、
リラックスしたい
- ★ 緊張や不安を和らげる方法を知りたい
- ★ マインドフルネスについて知りたい
- ★ ストレスと付き合う方法を知りたい

どんなことをするの?

- ★ 自分のストレスレベルを知る!
~良いストレスと悪いストレス~
- ★ ストレス対処法を知る!
~セルフケアとストレスの見方~
- ★ マインドフルネスを体験!
~色々なストレス対処法を試して
みる~
- ★ 最後は「ほっとtea」!

【申し込み方法】

メールにてお申し込みください。
あきがあれば 当日参加も可能です。
メールの件名に「ストレスマネジメントと
セルフケア」を入れ、本文に①学籍番号、
②氏名、③電話番号を書いて送ってください。



金沢大学保健管理センター
Kanazawa University Health Service Center

【参加申込受付】

担当 三浦

sgp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp



学生支援プログラム