

日時:2018年
12月7日(金)
15:30~17:00

場所: 本部棟4階第3会議室
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)

定員
:15名

Stress

ストレスマネジメントと
マインドフルネス

POLAR BEAR TAKES A BATH



Management

&

Mindfulness

第1回テーマ

ストレスを知る・マイン
ドフルネスを体験する

どんなことをするの?

- ①自分のストレスレベルはどれくらい?
- ②ストレスのメカニズムと対処法
- ③少しだけ「マインドフル」に
~マインドフルネスの紹介と体験~

【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

こんな人におすすめです!

- 「最近、課題に追われて疲れが取れない。
なんだか気分も落ち込み気味・・・」
- 「心配性なので、緊張や不安を和らげる方
法を知りたい」
- 「自分のストレスレベルはどれくらい?」
- 「ストレス対処法って、どんなものか
ある?」
- 「最近よく聞く“マインドフルネス”に
ついて知りたい、体験してみたい」

