金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

自分をみつめるプログラム

こんな人におすすめです！！
・言いたいことが言えない
・自分の言ったことをわかってもらえない
・対人関係のストレスを減らしたい
・研究室で！　社会人になる前に！

ストレスマネジメント

-気持ちを上手く伝える技術-
アサーショントレーニング入門

①自分の気持ちを理解する

②自己表現度をチェックする

③問題解決するセリフを学ぶ

日時　2022年12月14日（水）
13：00～14：30
場所　本部棟２階第2会議室
（角間キャンパス）
定員　学生 20名
講師　田中 龍児 先生
（保健管理センター公認心理師）

参加費　無料

【申し込み方法】メールの件名にプログラム名を入れ、本文に学籍番号、氏名、電話番号をお送りください。あきがあれば当日参加も可能です。
＊申し込み多数の場合は、期限前に受付を終了する場合がありますのでお早めに。

学生支援プログラム

【参加申込受付】

金沢大学保健管理センター
Kanazawa University Health Service Center
sgp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp