

Stress Management

-Mindfulness- ストレスマネジメント マインドフルネス

開催日時

2024年6月13日(木)

17:15~18:15

場所

自然科学系図書館 G1
オープンスタジオ

対象

本学学生、教職員

定員

15名 (要事前申込)

参加費

無料

申し込み方法

以下のQRコードから
お申し込みください▼



KEYPATプログラム

過去に起きた嫌な出来事や将来の不安に捉われて、目の前のことに手がつかないときはありませんか？マインドフルネスは、意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向ける方法です。本プログラムでは、はじめての方向けに簡単なレクチャーと実践を行います。ゆったりした服装でお越しください。

主催：KEYPAT (Kanazawa Educational Yell Psychological Assistance Team)

共催：金沢大学保健管理センター

問合せ先：keypat-info@ml.kanazawa-u.ac.jp



金沢大学保健管理センター

Kanazawa University Health Service Center



KEYPAT は、能登半島地震によって、こころの不調を抱えることになった方々を支援する金沢大学の全学的チームです。公認心理師を中心に構成されています。