

「自己発見・自己成長」サポートプログラムについて

★ プログラム全体について

【目的】

- ・ 自分のことを見つめてみたい
- ・ いつもとは少し違った角度、方法で自分のことを考えてみたい
- ・ 今の自分がほんの少しでも成長できれば、うれしい
- ・ 人間関係をもう少し広げてみたい

そんな思いをいただくことはとても自然で、豊かなことだと思います。

みなさんが、いきいきとした人間関係を築き、自分らしく、自分や他の

人々の心につきあっていくことに、少しでも役立てればと思い、このプログラムを企画しました。

安心して、お互いに自分のことを語り合えることは自分を育てることに役立ちます。そんな会ができればと願っています。



【テーマ・担当者など】

この会は2017年度、計3回行われる予定です。

各回、テーマや担当者が変わります。連続して参加するのも、どれかを選んで参加するのも、みなさんの自由です。ご自分の興味や関心にしたがって、参加してください。

【最小限の約束事】

- ・ 個人的な相談の会ではありませんので、個人的に、一対一で、相談したい場合は、学生相談に申し込んでください。
- ・ 自由に語り合いたいと思っています。でも自分の発言が他の人に与える影響への配慮もできるだけお忘れなく。
- ・ 時間と場所は示されている通りです。学生相談や外部の機関で、精神科医やカウンセラーにカウンセリングを受けていたり、通院している場合は、事前に 精神科医やカウンセラーに参加許可 をもらい、その 文書 を 申し込み時 に提出してください。

★第3回プログラム

テーマ:トランスパレントスター※を一緒に作りましょう

※トランスパレントスターとは、半透明で光の当たる場所に貼る星の形をした飾り

日 時: 2017年12月20日(水)

時 間: 13:00~15:00

場 所: D棟 D41教室

担当者: 伊東 留美

(保健センター・学生相談室[短期大学部英語科准教授]臨床心理士)

対象者: 南山大学学部生・大学院生

参加定員: 10名

申込先: 保健センター・保健室

(事前に参加予約をしてください)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

担当者よりのメッセージ:

今回のテーマは『トランスパレントスターを一緒に作りましょう』です。

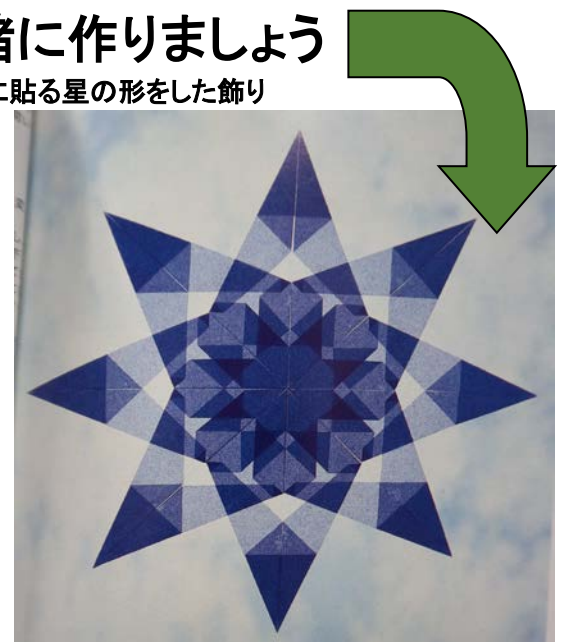
「トランスパレントスターって?」と、イメージがわからない人が多いと思います。簡単に説明すると、半透明で光の当たる場所に貼る星の形をした飾りです。折り方を覚えれば、誰でも作れます。窓ガラスに貼って眺めてみるのも素敵です。

今回は、そんな飾りを手作りして挑戦します。この1年をふり返りながら、送る相手を思い浮かべ、心をこめて作ってみませんか。誰かにプレゼントするのも、自分のご褒美に作るのもよいです。

単純作業ですが、ゆったりと指先に集中して、折っていきます。「美術は苦手だけど、、、」と迷っている方も是非参加してください! 落ち着いて何かをしたい、集中したい、普段忙しいのでゆったりしたい、という方、年末の忙しい時期だからこそ、そんなゆったりとした時間を作ってみませんか。

出来上がった作品をみんなで鑑賞しながら、2017年をふり返り、2018年を迎える心の準備をしましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



【トランスパレントスター作品例】