

## 第3回 「わたしはわたし」と言えるために

学生の皆さん、Q4も始まりました。授業の課題や部活、アルバイトなどでとても忙しい日々を送っていませんか。2022年を振り返りながら、自分で自分を「ねぎらう」時間を作ってみませんか。

この回では、クリスマスにおける「希望」について紹介し、クリスマスリースを作ります。「今ここ」で感じる、すなわち自身の五感を使いながらリース作りに集中しましょう。できた作品を評価しないでみんなで一緒に鑑賞しましょう。そして、ありのままの作品を味わい、自分に対してねぎらいの言葉をかけ、来年への希望を持ちたいと思います。2023年に向けて希望の形を作りませんか？

日時：2022年12月14日（水）13：35～15：15

講師：伊東留美（保健センター/臨床心理士/公認心理師）

場所：D棟4階 43教室

参加人数：10名まで（先着順で、定員になりましたら締め切ります。）

用意するもの：材料はこちらで準備をします。作業をしますので、多少汚れて

もよい服装で参加してください。気になる方はエプロンを持参してください。

**【申し込み方法】**以下のURLから申し込みをしてください。

申し込み期間： 2022年11月25日（金）～12月12日（月）（定員になり次第終了）

<https://app.nanzan.ac.jp/regform/regist/univ/hoken/jikohakken3>

