

こころとからだの調整法

2021年9月29日(水)

3限(13時35分～15時15分) ZOOM開催

講師 青木 剛 (心理人間学科 講師/臨床心理士/公認心理師/保健センター・学生相談室兼任カウンセラー)

リラクゼーション法やこころの整理法を活用して“こころ”と“からだ”を調整しませんか

リラクゼーションやこころの整理に関する簡単なワークを通して、こころとからだの調整法を体験します。これからの大学生活や、就職活動、社会人になったときに備えて心身の調整法を知って健康的にすごしたい方や、やることがたくさんで上手く考えがまとまらない・どこかそわそわする・すっきりしない・気持ちの整理が苦手・疲れがとれにくい方にオススメです。

<事前に参加申し込みをしてください>

- 申し込み先: 保健センター
Phone: 052-832-3437
E-mail: hoken-shien@nanzan-u.ac.jp
- 申し込み期限: 2021年9月24日(金)
※申し込みをされた方に、ZOOMのURLをお送りします。