

保健センター・学生相談室主催 「自己発見・自己成長」サポートプログラム

第1回「わたしを大切にすること」

日時：2022年7月13日（水）13:35～15:15

講師：高科沙知（保健センター・臨床心理士/公認心理師）
：伊東留美（保健センター・臨床心理士/公認心理師）

自己肯定感とは、「自分が自分であることに満足でき、自分を価値ある存在だと受け入れられること」と言われています。その自己肯定感について概念的なことを学びながら、ワークを通して自分自身を振り返る時間にしたいと思います。

第2回「自分で立つことを体験しよう」

日時：2022年10月19日（水）13:35～15:15

講師：矢野真弓(みず・ユナイッツ MU代表 /健康運動指導士)

私たちは、立つ、歩く、座るなど基本的な身体運動を知らないうちに身につけています。一方で、その運動の仕方はみな同じとは限りません。生まれ持った身体は、最初から皆同じはなく、それ故、運動効果も個人差があることが最近の研究では指摘されています。近年、運動選手の練習の仕方にも著しく変化があります。本プログラムでは4スタンス理論（レッシュ理論、骨理学）を紹介し、自分の身体の特徴を知って自然に立つことを体験していきます。自分のユニークな身体に気づく機会にしてください。

第3回「『わたしはわたし』と言えるために」

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）
：高科沙知（保健センター・臨床心理士/公認心理師）

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。3回目の会では、自分の活動を評価しないで振り返り、そこから見えるありのままの自分にねぎらいの言葉をかけてみたいと思います。アート作品を作成します。2023年に向けて希望の形を作りませんか？

※開催に先がけてPORTA等で各回の詳細なご案内をいたしますので、その都度お申込みください。

※予定については、講師の都合等により変更する場合があります。

※1回のみのご参加も可能です。

