



2023年度 保健センター・学生相談室主催 こころのケアセミナー

第1回「こころのケアってなんだろう？」

(講座内容)

健康に活動するために身体のケアが必要なように、「こころのケア」も大切です。本講座では、「こころのケア」とは何か、その定義ややり方について概念的に学びます。簡単なワークに取り組むことによって、「レジリエンス（しなやかなこころ）」を育む練習をしてみましょう。

日時：2023年6月21日（水）3時限（13:35～15:15）

講師：勝野飛鳥（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）

対象 / 定員：本学学部生・大学院生 / 10名

会場：D棟43教室

申込方法：事前申込制のため以下のURLよりお申込み頂き
当日ご参加ください。

【申込URL】

<https://app.nanzan.ac.jp/regform/regist/univ/hoken/hokenkororo1>

【問合せ】

南山大学保健センター・学生相談室 電話番号：052-832-3437/E-mail:hoken-shien@nanzan-u.ac.jp