

総合相談室主催

令和4年度第7回

ゆる～くやる

ミニコミュニケーション講座

友達、先輩、後輩と良好な関係を築いたり、コミュニケーションは難しいものですが、コミュニケーションは必要な技術を身に付けることで困らない程度に成長させることができます。そこで本講座では「コミュニケーションの基本をゆる～くマスターする」をテーマに月1回、基本的に第1木曜日に開催しています。

「気分の切り替えを身に付けよう」

意見や自分が気にしていることを言われたりすると、気分が落ち込んだり、頭が真っ白になり、その場の会話に上手く対応できなくなることがあります。またやり取りが終わった後も、そのことを考え続け、気分が過剰に落ち込むこともあります。このような状況は誰でも経験することだと思いますが、悪循環に入り込むと、中々抜け出すことが難しいですよね。今回は、そのような状況でどのように対応が出来るか対処できるヒントを皆さんと考えながら進めていけたらと思います。

【日時】 10月6日（木） 12:10～12:40

【場所】 蔵本キャンパス蔵本会館 2F多目的室 2

【申込方法】 FORMSでのお申込み下記QRコードを読み取り、必要事項をご記入ください。

▷▷ お問い合わせ

キャンパスライフ健康支援センター 総合相談室

☎ 088-656-7637（平日8:30～17:15）

✉ hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp

