

総合相談室主催

令和4年度第8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。

### 「コミュニケーションを妨げる考えに 対処しよう」

「私のことなんて理解されない」「発言すると傷つけてしまう」「あの人は私のことを嫌いに違い」などの”考え”があるとコミュニケーションを取るのが消極的になりがちです。そこで今回は少しでもコミュニケーションが楽になるために、そのような”考え”に対する対処法を紹介します。

【日時】11月4日（金）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](mailto:hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp)

