

# ほっとの会

## 年間スケジュール



総合相談室では、学生の皆さんが、自分自身を見つめたり、他者と交流しながら楽しめるグループ活動を定期開催して、学生生活を応援しています。

1回かぎりの参加も大歓迎！ぜひ気軽にご参加ください。お待ちしております！

日時：第3木曜日午後2時半～4時（原則） 場所：学生会館2階（常三島）

4月20日（木）	四国防災八十八話で徳島の災害・防災を学ぼう	イラスト地図を見ながら、みんなで徳島の災害や防災の特徴を考えます。
5月18日（木）	心理テスト体験	自分の性格やこころの状態を調べてみよう！
6月15日（木）	推し活の心理学	「推しは私の●●だ」。現代人のこころの拠り処となった“推し”について、心理学から考えます。
7月20日（木）	恋愛の心理学	あなたはどんな恋愛のスタイルでしょうか？恋愛に役立つ（かもしれない）心理学を教えます。
10月19日（木）	みつけよう！社会資源	子ども食堂など徳島市にある社会資源を見学します。
11月16日（木）	こころを整えるーマインドフルネス入門ー	自分の「こころ」を整えるために、マインドフルネスを体験してみませんか？
12月21日（木）	アートセラピーへの誘い	芸術を通して自己理解やストレス発散をしよう！リラックスにも効果あります。
1月18日（木）	包括的セクシュアリティ教育について学ぶ	世界標準のセクシュアリティ教育の内容について学びます。

各回の詳細については、別途掲示するポスターで確認してください。

本学常三島地区BCPレベルが2以上の場合、オンライン（Teams）による開催に変更となります。

### 【申込方法】

参加ご希望の方は総合相談室に直接来室して申し込むか、

電話またはメールでお申し込みください。

徳島大学キャンパスライフ健康支援センター総合相談室

TEL：088-656-7637 メール：hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp