

ライブ配信： 大学生のための 【こころのセルフケア】

日時：2024年6月5日（水）

18:00～19:00

方法：Teamsを使ったライブ配信（匿名参加可能）

自分のこころのメンテナ
スはできていますか？

自分のストレスに気づいて、
楽になる方法について学び
ます。

リラックス方法を一緒に試
してみましょう。

お気軽にご参加ください。



この講座は、みなさんの学生生活が楽しく充実したものになるように、心の健康に関する知識や方法をお伝えする講座です。学生生活はもちろん、卒業後にも役立つ知識をお話しします。

講座はすべてTeamsを使ったオンライン配信（匿名参加可）で行います。お好きな場所からご参加ください。講師は総合相談室のカウンセラーが担当します。ぜひお気軽にご参加ください。

お申込みは
こちらから→



【申込方法】参加ご希望の方は、QRコードからフォームに入力して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 総合相談部門

Tel:088-656-7637(8:30~17:15)

Mail:hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp