

ライブ配信：

# 大学生のための こころのセルフケア：よい睡眠編

日時：2025年6月3日（火）  
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。

今回は、**よい睡眠**につい  
て一緒に学びましょう。

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:hscc.counseling@tokushima-u.ac.jp