



# ほっとの会 年間スケジュール

MY FUTURE SELF, YOUR FUTURE SELF

総合相談室では、学生の皆さんが、交流しながら楽しめるグループ活動を定期開催しています。  
1回かぎりの参加も大歓迎ですので、ぜひ気軽にご参加ください。

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16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、自分のことをもっと知ってみませんか？
5月21日（木）	防災すごろくで学ぼう！ 四国の災害伝承	イラスト地図を見ながら、みんなで徳島の災害の特徴や大規模災害時の備えを考えます。
	徳島大学が被災したら？ ハザードマップや過去の災害の教訓に学ぼう！	徳島大学周辺のハザードマップを確認し、どういったことに気を付けるべきか考えます。
6月18日（木）	リーダーシップを考える	部活、サークル、バイト、そして将来のために、善きリーダーについて学んでみよう。
7月16日（木）	恋愛の心理学	あなたの恋愛スタイルは？恋愛に役立つ（かもしれない）心理学を教えます。
10月15日（木）	お試し！ボランティア体験	ボランティアに興味があるけど、やったことがない・そんな皆さんを待っています。
11月19日（木）	こころを整えるーマインドフルネス瞑想を体験するー	忙しい日々の中で、少しでもこころ穏やかな生活を送るためのコツを学んでみよう。
12月17日（木）	絵や音楽で心を癒す アートセラピー	勉強や研究で疲れた心を癒しませんか？絵の上手い下手は問いません。
1月21日（木）	ハラスメントから自分を守るコミュニケーション術	さまざまなハラスメントから自分の身を守るスキルを磨きましょう！

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。

## 【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