

# 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21日（木）	心理テスト体験	自分の性格やこころの状態を知って、新生活をスタート！
5月19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。
6月16日（木）	大学生の「働き方」	「バイト」って何のためにするの？という疑問を肴にトークします。
7月21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20日（木）	みつけよう！社会資源	子ども食堂や障がい者就労に関わる施設を見学します。
11月17日（木）	マインドフルネス入門	自分の「こころ」を見つめるために、マインドフルネスを体験してみませんか？
12月15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19日（木）	学生のための性教育	こころとからだを守るための正しい性の知識をお伝えします。

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。

対面開催時にはコロナ感染予防のためマスク着用でご参加ください。

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