



自己理解のワークショップ

～心理学のいろいろなワークをとおして、自分について考えてみよう～

皆さんは、今、青年期という発達段階にいます。この時期の心理的課題としては、「自分とは・自分らしさとは何か」について模索します。これを、アイデンティティの確立といいます。

いろいろな心理学的なワークを通して、仲間と一緒に過ごしながら、「自分について」考えてみませんか。

◆ワークショップの内容と日程 * 時間 13:00～15:00

申込番号	回数	日程	内容
①	1回目	11月 2日(水)	心理テスト(エゴグラム)で自己分析をしてみよう
②	2回目	11月16日(水)	コラージュをつくってみよう① ～雑誌の中から自分がどのように表現されるだろう～
③	3回目	11月30日(水)	コラージュをつくってみよう② ～グループで作ってみると、どんな体験をするだろう～
④	4回目	12月14日(水)	スクイグルをやってみよう① ～いろいろな線から、自分はなにがみえるだろう～
⑤	5回目	平成24年 1月11日(水)	スクイグルをやってみよう② ～グループで体験してみよう～
⑥	6回目	1月25日(水)	いいとこさがしゲーム(心の花束)をやってみよう ～自分のいいところはどこだろう～
⑦	①～⑥連続して参加		

* 1回目から6回目まで、連続で参加できることをお勧めします。

ただし、このワークショップは自由参加ですので、自分が興味のあるものを選んで参加してもかまいません。

◆講師 林 典子 (健康サポートセンター 学生相談室 専任カウンセラー)

◆場所 学生支援相談室 (学生相談室の隣:4号館一階)

◆定員 10名



◆申込方法

①メールで申し込む

- ・件名: 「自己理解のワークショップ参加」
- ・本文: 申込番号・氏名・学科・学年・連絡先を書いて送信してください。
- ・送信先: soudan@yamaguchi-pu.ac.jp (学生相談室 カウンセラー 林)

②保健室の保健師に直接申し込む

※締め切りは、前日まで。

※参加の変更や都合が悪くなった場合は、相談室へTEL (083-928-4705)、又はメールで必ず知らせてください。