



# 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～

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？

毎回、出来上がったワークを通して、カウンセラーが一人一人と感じたことをお話しする時間を作ります。

心理学のワークを通して、ゆっくりと自分の時間をすごしましょう！

## ◆ワークショップの内容と日程 \* 時間 12:30～14:15

申込番号	回数	日程	内容
①	1回目	5月16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	5月30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	6月13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	6月27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～
⑤	①～④連続して参加希望 (お勧めです。連続で参加すると、4回目のワークは心がうれしくなりますよ)		

\* 1回目から4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](mailto: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。