

後期

自己理解のワークショップ

～自分自身を知る・他者との関係性を感じて体験する～

心理学のワークを通して、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？

また、仲間関係や恋愛関係において、どのように自分が他者と関係しているかを感じてみませんか？

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。

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 12:30～14:20

申込番号	回数	日程	内容
①	1回目	10月24日(水)	自分を知る : 心理テスト(エゴグラム)で自己分析
②	2回目	11月 7日(水)	自分を知る : コラージュをつくる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21日(水)	仲間関係を感じる: コラージュをつくる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 5日(水)	恋愛関係を感じる: 「クルーザー」のワークをやってみる ～恋愛に求めるものは何～
⑤	5回目	12月19日(水)	自分のいいとこさがし : ゲーム(心の花束)をやってみる ～自分のいいところはどこだろう～
⑥	①～⑤連続して参加希望 (お勧めです。連続で参加すると、5回目のワークは心がうれしくなりますよ！)		

* 1回目から5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。

