



自己理解のワークショップ

~自分の気持ちをいろんな形で表わしてみよう~

遊びごころでコラージュや粘土を楽しむ。その作業をする中で何かが起こってくる。 自分のこころに起こってきたことを大切にし、自分を見つめる。 仲間と出会い、一緒にすごしながら、ゆっくりと自分をみつめる時間を過ごしましょう。



◆ワークショップの内容と日程 【時間】 16:10~17:40

申込番号	回数	日程	内容
1	1回目	10月23日(水)	心理テスト(エゴグラム)で自己分析する
2	2回目	11月 6日(水)	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20日(水)	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 4日(水)	粘土で表現する 〜気持ちを粘土で形にしてみよう〜
5	5回目	12月18日 (水)	ゲーム (心の花束) をする ~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

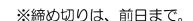
◆申込方法 ①メールで申し込む

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



※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。

