



自己理解のワークショップ

～自分の気持ちをいろいろ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、自分を見つめる。
仲間と出会い、一緒にすごしながら、ゆっくりと自分を見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

※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。

