



# 自己理解のワークショップ

～心理学のワークをとおして、自分を見つめてみよう～

仲間と一緒に、ゆっくりと自分を見つめる時間をすごしましょう！

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も作ります。

◆ワークショップの内容と日程 \* 時間 16:10～17:30

申込番号	回数	日程	内容
①	1回目	5月21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	6月4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	6月18日(水)	他者の中の自分を知る : コラージュをつくる② ～グループ作成ではどんな自分を体験をするだろう～
④	4回目	7月2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～
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ほっこりにっこりしますよ)		

\* 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。