



# 自己理解ワークショップ

～自分の気持ちをいろいろな形で表わしてみよう～

遊びと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。

自分のところに起こってきたことを大切に、自分を見つける。

仲間と出会い、一緒に過ごしながら、ゆっくりと自分を見つけ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	11月12日(木)	心理テスト(エゴグラム)と職業適性テストで自己分析する
②	2回目	11月19日(木)	コラージュをつくる ～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	12月3日(木)	粘土で表現する ～気持ちを粘土で形にしてみよう～
④	4回目	12月10日(木)	フィンガーペイント ゲーム(心の花束)をする ～自分のいいところはどこだろう～
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。