



自己理解のワークショップ

～心理学のワークをとおして、自分をみつめてみよう～



ゆったりとした時間のなかで、「自分」をながめてみませんか？

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。

仲間と一緒に、ゆっくりと自分と向きあう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 16:10～17:30

申込番号	回数	日程	内 容
①	1回目	5月25日(水)	心理テスト(エゴグラム)とキャリア自己診断テスト(SDS)で自己分析
②	2回目	6月8日(水)	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	6月22日(水)	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	7月6日(水)	フィンガーペイント : ゲーム(心の花束)をやる ～自分のいいところはどこだろう～
⑤	①～④連続して参加 (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 (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。

