

オンライン開催



第1回

終了しました

セルフケア
自分で自分の気を高めてみよう
日時：2021年11月19日（金）16:30~17:30

第2回

終了しました

考え方のクセって変えられる？
日時：2021年12月17日（金）16:30~17:30

第3回

本当に伝えたいことって、
どうやったら伝わるの？
～コミュニケーションとは～

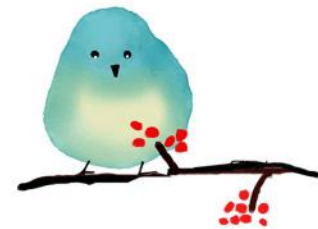
日時：2022年1月28日（金）16:30~17:30
（1月21日から28日に変更になりました。）

第4回

大事な人のサポートをしたい！
～自分自身が疲弊しないサポート～
日時：2022年2月18日（金）16:30~17:30

第5回

*テーマは追ってお知らせします。
日時：2022年3月4日（金）16:30~17:30



講師

内山知子先生
(群馬大学カウンセラー)

参加方法

- ・参加用URLは教務システム（ログイン後のお知らせ）に掲載しますので、そちらからご参加ください。
- ・事前申し込み不要!!
興味のあるテーマの回に自由に参加できます。

セルフケアセミナーに参加してみませんか

コロナ禍で思い描いていた学生生活が過ごせず、ストレスや孤独を感じていませんか？
健康支援総合センターでは、学生の皆さんを対象に「セルフケアセミナー」をオンライン開催します。
この機会にセルフケアについて考えてみませんか？
毎回テーマを決めてレクチャーを行いますので、興味のある方はぜひご参加ください。

また、セミナー参加にあたり、情報保障を希望する方は、1月20日（木）までに、
学生支援課までメールにてご連絡ください。

KA-Gkosei_g@jimu.gunma-u.ac.jp

群馬大学健康支援総合センター・学生支援課