オンライン開催

第1回
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
終了しました

第2回
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
終了しました

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
終了しました

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、2月14日（月）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