

セルフケアを取り入れよう

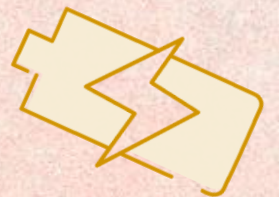
そろそろ、疲れてきてる頃じゃないですか？



6/17(金) 5限 16:20~17:50



しんどくなりがちな学期末までの時間。
自分を大切にしながら過ごせるようになるヒントを
学生サポートルームのカウンセラーと、
SSPのコーディネーターからお届けします。
マインドフルネスの実践もやってみます。
気分転換の時間として、ゆるっとご参加ください。



Zoomウェビナー開催

参加用URLはmanaba+Rのお知らせを見てね

- ・申し込み不要
- ・入退室ご自由に
- ・当日Q&Aで質問ができます

ひたすら課題をやってしまい
うまく休めない...



対面授業が再開して人との
付き合いに疲れてしまう...



オンとオフの切り替えって
どうやったらいいんだろう



問い合わせ: 学生オフィス SSPコーディネーター(ssp1@st.ritsumeai.ac.jp)



最新情報はTwitterから!