



衣笠学生サポートルーム主催

# フォーカシング de セルフケア

なにかと忙しい毎日、ちょっと立ち止まって  
自分をケアする時間をもってみませんか？  
フォーカシングとは、言葉になる以前の体や心で感じ  
られていることを大切に扱う心理アプローチ法です。  
簡単な説明の後、生活に取り入れられるような  
ワークをご紹介します。お気軽にご参加ください！

2023年2月21日(火)

15:40 ~ 17:00

研心館 2階学生オフィス内

参加申込は、以下のリンクまたはQRコードから  
フォームを送信してください。

<https://forms.office.com/r/hKv5bHNU2r>

