



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

“なんとなく身体が重い”、“胸がもやもやする”など、
フォーカシングでは体や心の“感じ”を大切にします。
ゆっくりと心や体に注意を向けると、求めていることに
気づけたり、取るべき行動が見えてくることがあります。
当日は、カードを選んだり、メモに書き出してみるなど
実生活に取り入れられるような簡単なワークをご紹介します。
説明しながら取り組みますので、気軽に参加してください！

2023年5月16日(火)

15：40～17：00

研心館学生オフィス多目的室(3階)

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>



衣笠学生サポートルーム 075-465-8174 ssrkik@st.ritsumeai.ac.jp

