

心スツキリ！ ストレス&いやな気持ちのケア法

みなさん、日々の勉強や生活でストレスを感じることはありませんか？

今回のワークショップでは、ストレスの仕組みやアンガーマネジメントの考え方を学びながら、不快な感情との付き合い方を体験的に学びます。さらに、簡単にできるリラクゼーション法も実践して、心と体のリフレッシュを目指しましょう。

【こんな方におすすめ】

- ・ ストレスやイライラを感じやすい
- ・ 感情のコントロールが難しいと感じる
- ・ 心身のリラックス方法を知りたい
- ・ 自分らしいストレス解消法を見つけたい

参加は無料です。お気軽にご参加ください！一緒に心の調子を整えて、すこやかな学生生活を送りましょう。



日時：2025年10月24日（金）16：40～17：40

場所：学生サポートルーム多目的室

<申し込みフォーム>

下記QRコードよりお申込みください（10月23日〆切）



問い合わせ先：OIC学生サポートルーム

TEL 072-665-2130

Email o-go-2@st.ritsumei.ac.jp

