

臨床心理士, スポーツメンタルトレーニング指導士
から学ぶ

心身のリフレッシュセミナー ～自己コントロール法の体験～



- 姿勢を確認しながら少しだけ身体を動かすことを通して、心と身体を自分でコントロールする力を伸ばすセミナーです。
- 不安や緊張する面接や授業での発表など實力発揮したい時にも、即効的に役立つはずです。あなたの自己実現をバックアップしたいと思います。
- 日頃の疲労やもやもやを軽減させて、リフレッシュしましょう！



動きやすい服装で、ご参加ください。

会場(横浜キャンパス
22号館)はこちら

講師：百瀬容美子

(人間科学部教授, 学生相談室)

講師メッセージ：教育機関（高校，大学，教職員），県立総合教育センター，日本代表スポーツ選手・チームへの提供をして参りました。こころと身体を自己コントロールできると，リフレッシュにもなりますし，自分を見直せると思います。ぜひ一度ご参加ください。

11/27 (水)

時間： 17:30 ～ 18:30

場所： 22号館1階 AV ルーム (空きがあれば当日参加可)

対象： 全学生・全教職員

定員： 15名 参加希望の方は事前にご連絡ください

申し込み：メールアドレス 学籍番号・氏名・開催日時をお願いします。

kikaku-soudan@kanagawa-u.ac.jp

お問い合わせは、学生相談室（28号館2階）まで TEL：

045-491-2162(直通)・045-481-5661(内線 2252)