



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

学生相談室主催

# 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でも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実力発揮したい時に、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ます。日頃の疲労を軽減させて、リフレッシュしましょう！



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), 教育委員会, 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、気持ちの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。

※動きやすい服装で、ご参加ください。

## 11/26 (水)

時間: 17:00 ~ 18:00

場所: 22号館1階AVルーム

対象: 全学生・全教職員

定員: 約20名 参加希望の方は事前にご連絡ください。ただし、当日参加(可)です。

申し込み: メールアドレス:

[kikaku-soudan@kanagawa-u.ac.jp](mailto:kikaku-soudan@kanagawa-u.ac.jp)

料金: 無 料



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)