



こんな自分と生きていこう

～自己理解 と 生きにくさとのつきあい方～

日頃、大学生活を送るうえで困っていることはありませんか？

「レポートが
書けない」

「大事な予定を
忘れてしまう」

「コミュニケーションが
うまく取れない」

ほかにも、「自分は生きづらいな」と感じたことはありませんか？

- ・こだわりが強い。
- ・一つのことに集中しすぎて、周りが見えなくなってしまう。
- ・周囲の人とずれたことを言うってしまう。
- ・クラスやサークルなどの集団の中でうまく振る舞えない。
- ・ちょっとしたことでイライラして相手を責めたくなくなってしまう。

このセミナーでは、大学生活のさまざまな面で苦手さを感じている方を対象に、「今までより、少し自分の生きにくさを受け入れて、自然体で生きていける」ことを目標に、講師と共に「自己理解と対処の工夫」について考えます。

講師は、これまで多くの学生の悩みに向き合い、支援をしてきた萩原豪人（はぎわら たけひと）学生相談室嘱託心理カウンセラーです。この機会に、これからの生き方について一緒に考えてみませんか？

日時 2015年6月9日（火）3限（13:20～14:50）

場所 グループカウンセリング室

5号館地下 学生相談室の隣

講師 学生相談室嘱託心理カウンセラー 萩原 豪人

定員 15名（先着順）

参加方法 学生相談室にて直接申し込み

