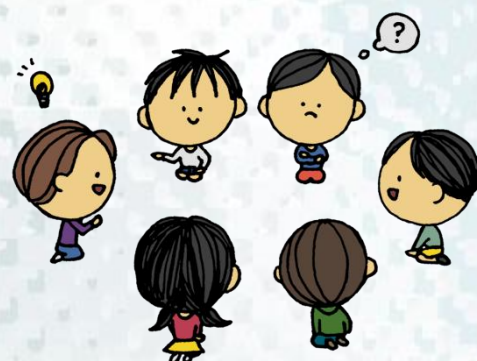


学生相談センター主催 グループワーク

ストレスと うまく付き合おう



誰もが日々の生活でストレスを抱えています。ストレスをまったくなくすことは難しいですが、自分に合った「コーピング（対処法）」を知り、うまく付き合っていくことは可能です。みんなでアイデアを持ち寄り、自分に合ったコーピングを見つけましょう。

当日の内容

ストレスの仕組みについてのレクチャー

チェックリストで
自分の対処パターン
を知る

コーピングの
アイデアを
グループでシェア

日時 ◆ 2024年7月2日（火）12：15～13：15

場所 ◆ G111（学生相談センター隣）

対象 ◆ 和光大学の学部生・大学院生

※人数把握のため事前申し込みをお願いしていますが、当日参加もOKです



●申し込みはこちら→



学生相談センター

お問合せ ☎ 044-949-0004

月～金／9：15～16：30（13：00～14：00をのぞく）

※今回、取得する個人情報は本企画のみに使用します。他の目的に使用することはありません。