

カウンセラーの メンタル講座



~~疲労・ストレスとの付き合い方~~

疲れていても無理をしてしまう時が、皆さんきっとあるんじゃないでしょうか。今回のメンタル講座では、**疲労やストレスにどのような性質があり、どう扱っていけると良いのか**をお伝えしたいと思います。疲労とストレスについて知り、うまく付き合っていきましょう！

日時: 12月8日(月) 12:30~12:50
場所: J401教室

申込不要
途中参加もOK

スライドの撮影も
気軽にどうぞ。

資料だけ取るので
構いません

昼食をとりながら
参加可能

疲れって
そもそも何？

どうして疲れは
溜め込みがちなの？

疲労やストレスと
どう付き合えば
良いの？



アンケート
回答募集中！



学生相談センター (G棟1階 G113)

月~金 9:15~16:30 (13:00~14:00はのぞく)

TEL 044-949-0004

URL <https://www.wako.ac.jp/campuslife/support/consultation-room.html>

ホームページは
こちらから

