



# 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。

資料だけ取るのでも  
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

