

学 生 同士で学ぶ

Learning Café

学生ラーニングカフェでは、グループワークや文献整理のコツなどについて、L A（授業の中でグループワークのファシリテーションをしたり、スピーチやプレゼンテーションのサンプルをしたりしています）がカフェマスターとなり、学生同士集まって学びあうことができます。興味のあるテーマを選んで気軽に参加してください。

第 8 回 マインドフルネスで集中力を高めよう！

11/16 金 時間：16:30～17:30

場所：凜風館1階 コラボレーションコモンズ ラーニングエリア2

皆さんは、マインドフルネスを知っていますか？
マインドフルネスとは、仏教瞑想に由来する集中力を高める方法のことです。
とはいつてもスピリチュアルなものではなく、科学的な根拠に基づいています。
今回は、数多くのマインドフルネスエクササイズの中で、習慣的に取り入れやすい
レーズンエクササイズを体験します（実際にレーズンを食べるわけではないので、
苦手な方も安心してご参加ください）。



カフェマスター：松石なるみ（文）

第 9 回 「もうギリギリは辞める！ 時間管理術」

11/30 金 時間：16:30～17:30

場所：凜風館1階 コラボレーションコモンズ ラーニングエリア2



「時間に余裕があったはずなのに電車に乗り遅れる...」「気がつくともうレポートの締め切り前日！なのにまだ終わってない...」など、「気をつけているのにいつも間に合わないかギリギリになる」という経験はありませんか？
時間管理のキーワードは「自分を知ること」。
コツを知ればもうギリギリで泣きをみる自分とはオサラバできるはず！具体的な改善方法を共有していきますのでぜひご参加ください！

カフェマスター：細木梨世（商）

問い合わせ先



関西大学 教育開発支援センター
TEL.06-6368-1513

会場

凜風館1階
コラボレーションコモンズ
ラーニングエリア2

