



こころのセルフケア



日々の生活のなかで、ちょっとした出来事から大きくストレスを感じることで、
「なんだかしんどいな・・・」と思うことはありませんか。

そもそもストレスとはなんなのか、自分にどんなことが起きているのか、
etc・・・自分を知ることによって予防できたり、早めに対処できることがあるかもしれ
ません。そんなことを一緒に考えてみませんか♪

プログラム

13:00 こころの健康について
14:00 交流・質問タイム

お申し込み後の流れ

お電話にて、事前説明(無料)のご予約
↓
事前説明(無料)にお越しいただく
↓
当日、ご来室ください

- ・ **対象**：セルフケアに興味のある方ならどなたでも
- ・ **日時**：2025年2月15日(土)
13時～14時30分
- ・ **会場**：関西大学心理臨床センター 千里山カウンセリングルーム
- ・ **定員**：5名程度 ※定員を超えた場合には抽選となります。
- ・ **参加費**：1,000円
- ・ **申込方法**：関西大学心理臨床センターまでお電話ください。
受付 月曜～土曜 9時30分～17時30分
「グループワーク申し込み」とおっしゃってください。
- ・ **締め切り**：2024年12月23日(月)まで

※当日までに一度事前説明(無料)にお越しいただきます。



関西大学心理臨床センター

<http://www.kansai-u.ac.jp/psc/>

[TEL] 06-6368-1015 (月-土 9:30～17:30)

〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学 千里山キャンパス 児島惟謙館3階

