



# 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  
ことまで、**“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こっているのか、  
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**：2023年11月11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**：2023年10月28日(土)まで  
※11月11日(土)当日までに一度事前説明(無料)にお越しください。



## 関西大学心理臨床センター

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

千里山カウンセリングルーム [TEL] 06-6368-1015

〒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

※8月11日～20日は大学一斉休業期間につきお電話繋がりませんのでご注意ください。