

# ほっとの会 年間スケジュール



総合相談部門では、学生の皆さんが楽しみながら自分自身を見つめたり、他者と交流できるグループ活動を定期開催しています。

1回のみ参加も大歓迎！ぜひ気軽にご参加ください。お待ちしております！

日時：第3木曜日午後2時半～4時 場所：学生会館2階（常三島）

4月20日（木）	イヌバラ法（基本編）	人間関係スキルの基本である話の聴き方のコツを学びます
5月18日（木）	イヌバラ法（応用編）	「良い」聴き方と「悪い」聴き方の違いを体験的に理解します
6月15日（木）	アロマ・ハーブティ体験	アロマやハーブティで癒しのひととき♪
7月20日（木）	リラクセーション	簡単なリラクセーション法でこころもからだもリフレッシュ！
8月4日（金）	エンカウンター・グループ	語り合いにより、自分自身についての理解を深める（1日プログラム）
10月19日（木）	せっけんねんどアート	よい香りにつつまれて、思いのままに粘土作品づくりを楽しみます
11月16日（木）	アサーション・トレーニング	適切な自己主張のコツを身につけるプログラムです
12月21日（木）	クリスマス会	ゲームやおしゃべりで楽しい時間を過ごしましょう！
1月18日（木）	かるた大会	昔なつかしい百人一首で年の初めを一緒に祝いましょう！

## 【申込方法】

参加ご希望の方は総合相談部門に直接来室して申し込むか、電話またはメールでお申し込みください。

徳島大学保健管理・総合相談センター総合相談部門

TEL：088-656-7637 メール：hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp