

キャンパスライフ支援センター 第6回 Station cafe

# !第2弾! 心と頭のリラックス

## ～認知行動療法的アプローチを用いて～



キャンパスライフ支援センターでは、さまざまな学生が交流できる  
機会や場づくりを積極的に行っています。

11月は、**ストレスマネジメント 第2弾!!**

7月にも開催しましたが、今回はワークを増やして開催します!  
勉強、人間関係、バイト、日々の悩み…こころや体の疲れ、溜まっていませんか?  
ストレスの仕組みを知って、ストレスとの向き合い方や、リラックスの方法を、  
レクチャーとワークを交え、体験してみましょ♪  
今回も、本学人間科学研究科准教授 佐々木淳先生を迎えて開催します。

興味をもった人、もう一度参加したい!という人、いろんな学生と交流したい人、  
どなたでも大歓迎!!ご参加を、スタッフ一同、心よりお待ちしております♪



### 概要

日時 : 平成25年11月27日(水) 14時40分～16時40分  
場所 : 学生支援コミュニティスペース (豊中キャンパス・学生交流棟2階)  
対象 : 本学学生  
申込 : 名前, 所属, 学年, 学籍番号, 連絡先を記入し  
メールにて [seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp) まで  
申込期限: **11月25日(月)**まで 先着20名程度を予定 Tel:06-6850-6115

キャンパスライフ支援センター

♪次回 第7回Station Café(12月)の予定♪  
映画鑑賞会(仮)

◇障害学生支援ユニット  
◇学生生活支援ユニット  
◇キャリア支援ユニット