



学生支援ステーション 第7回 Station cafe

# ストレスマネジメントのコツ

～認知行動療法的アプローチを用いて～

心理学のアプローチを用いて、**ストレス**や**悩みごと**と**上手に付き合うコツ**を一緒に練習してみませんか？

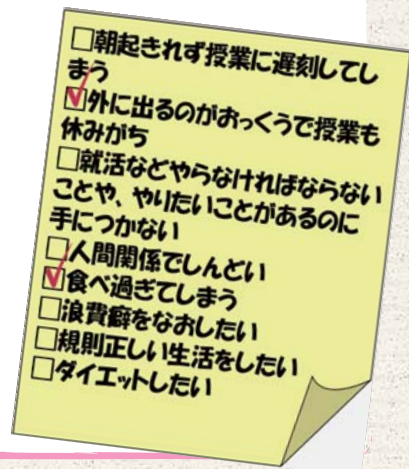
悩みごとを解決したい、今の生活をよりよくしたいと

思っている学生さん向けの2日にわたる

**グループワークショップ**です。

少しでも興味をもたれた方は、

気軽に参加して下さい♪



**概要** 日時: 1日目 平成22年12月3日(金) 13:30~17:00  
2日目 平成22年12月17日(金) 13:30~16:00

\*基本的には両日とも参加できる方対象です。(定員5名)

場所: 学生支援コミュニティスペース (学生交流棟2階)

申込: 名前, 学年, 連絡先を12月2日までに下記メールアドレスまで

問い合わせ&参加申込み

学生支援ステーション

- ◇学生生活相談ユニット
- ◇進路相談ユニット
- ◇障害学生支援ユニット

E-mail: chinen-y@office.osaka-u.ac.jp Tel: 06-6850-6115