

第77回ティーアワーを開催しました！

6月26日（水）3限 に開催

いまここを感じるマインドフルネスによる リラクゼーション



講師の大野雄亮先生と参加学生

下記から、それぞれのワークを
観ることができます

1.あくびの体操

3.ボディスキャン

2.ストレッチ

4.緊張を和らげるコツ

講師には本学ティーアワーで大好評の大野雄亮先生にお越しいただきました。先生のお手本と声掛けで誘導をしていただきながら、リラクゼーションのワークをおこないました。

以下は参加学生の感想です。

- ・発表などの場で緊張しやすいので、それを和らげる方法を学べたのが良かったです。今後に活かそうと思いました。
- ・少し気持ちがあぐれた感じがしたのでとてもよかったです。
- ・心と体は繋がってるんだと感じた。
- ・このような機会がなければ、知らなかったリラックス法など様々なことをじっくり1時間かけて体験できたので、すごく充実した時間でした！

学生相談室では、学生生活に役立つティーアワーを様々に企画しています。

**次回は11月25日（月）3限
「心理検査を通して、自分を知らう」を
予定しています。**

約1か月前から、active academyや学内に
掲示するポスター等でお知らせします。
皆様のご参加をお待ちしています。

学生相談室（20号館1階）

月：10：00～17：30

火：10：00～17：00

水：10：00～17：30

木：10：00～17：00

金：10：00～17：00

TEL（0721）24-1049