



2019年6月 通算第6号 (不定期発行)

こもれび

川村学園女子大学心理相談センター便り
<http://www.kgwu.ac.jp/>

体験講座を開催しました！



昨年10月20日・21日に体験講座「アロマテラピー（ミニレクチャーとルームフレグランススプレー作り）」を開催しました。

ご好評につき、今年も10月の学園祭に向けて準備中です！詳細が決まりましたらまたご案内致します。皆さまのご来場ありがとうございました！

休憩時間をつくりましょう

生活環境に変化があった4月、ゴールデンウィークを経た6月は、溜まった疲れが出やすい時期。いつも頑張っている自分の体と心を労わるためにも、休憩時間を意識してつくるようにしましょう。



気分転換とリラックス

あなたのお気に入りの気分転換のやり方はありますか？気持ちの切り替え方、リラックスできる方法は人それぞれ。

自分なりのお気に入りの方法をみつけてみましょう。雨が多いこの時期は、ふと作業の手を止めて目を閉じ、雨音に耳を傾けてみるのもいいですね。



2019年度 無料公開講座のお知らせ



無料公開講座『専門家が語るこころの問題』を実施します。お気軽にお越しください。

日にち：7月28日（日）

時間：13：00～15：30（受付は12：40～）

場所：川村学園女子大学我孫子キャンパス 14号館 大教室

講師：講座①「ストレス関連疾患とその治療」

西川将巳教授（大学院人文科学研究科科長・心療内科医）

講座②「ひきこもりと発達障害の支援入門」

簗下成子教授（心理相談センター長・公認心理師）

定員：150名（事前申込不要）

※当日はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

お問合せ先：川村学園女子大学心理相談センター

TEL 04-7183-7165（受付時間：火～金 10時～15時）

スタッフの教育・研究活動

第6号は、佐藤哲康准教授についてご紹介します。佐藤准教授の専門はカウンセリング心理学、学校臨床心理学で、アサーション・トレーニングを研究されています。アサーションとは、自分も相手も尊重した自己表現を指します。佐藤准教授には昨年「うまくいかない伝え方・受け取り方を工夫するには」というテーマで講演していただきました。アサーション・トレーニングでは、相手へのものの伝え方だけでなく、相手の気持ちの受け止め方についても学ぶこともできます。ストレスの少ない、健康的なコミュニケーションの方法を身につけることで、よりよく生活ができるようになっていきます。



coffee break（あとかき）

平成最後の夏はとても暑かったですよね。令和初の夏も暑いのでしょうか？梅雨を楽しむために、気分が晴れるような柄の傘を買おうかなと考えています♪
(スタッフK)