

穏やかな心と関係を育むためのヒント



こころのトレーニング・メニュー

■ アンガーマネジメント、怒りのコントロールについて

- ① 怒りとは、怒りのしずめ方、呼吸法（実技）
- ② 怒れないわけ、よい関係をつくる怒りの出し方

■ 不安の仕組みを学び対処スキルの獲得を目指します

- ③ 不安はアラーム、不安が現れる仕組み
- ④ 不安の対処法、呼吸法（実技）

■ アサーション・スキル

- ⑤ 自他相互尊重のコミュニケーションスキル

* ①～⑤の中で学習したい内容がありましたら、希望曜日、時間帯をそえて、下記までお問い合わせください。一人でも友だちを誘って複数名での申込みも受け付けています。

* **ファシリテーター カウンセリング・サポート室 伊藤**

【開催曜日】 月曜・金曜の希望時間 *他の曜日は要、相談

【開催場所】 学生サポートセンター B1号館 3階 305B

【申込み】 055-220-8565 konkon@yamanashi.ac.jp (近藤)