

# いこまいセミナー

集まるまい・しゃべろまい・やってみや〜

昨年度のスキルアップグループセミナー(延べ47名参加)から、内容を更に充実させて開催します！新しい友だちを作りたい、自分のことをもっと知りたい、同じ悩みや困り事を持つ人と話がしたい、日常生活や就職活動に役立つスキルを身につけたい、そんなみなさんの参加をお待ちしています。ぜひご参加ください！

自己理解：自分のトリセツを作ってみよう  
岐阜大生活を考える：本当に自分に合ってる？  
他者理解：他者を理解してよい関係づくり  
SSTでブラッシュアップ！対人関係力  
心と身体にアプローチするリラクセーション

日時 水曜15:00-16:00

場所 保健管理センター(1階受付に来てください)

対象 全学年・全学生 定員 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申込ください

宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp

件名：〇月〇日プログラム申込

本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入（受付完了メールを返信します）

問合せ先 ikomai@gifu-u.ac.jp

先着順

## 自己理解：自分のトリセツを作ってみよう

担当 川上ちひろ(医学教育開発研究センター) 開催日 5/11

内容 トリセツ(取扱説明書)を作り自己理解してみましよう。

こんな人にオススメ トリセツ作りをしてみたい人なら、誰でも!

## 岐阜大生活を考える：本当に自分に合ってる?

担当 堀田亮(保健管理センター) 開催日 5/18

内容 岐阜大生活の悩みや不安を共有し、情報交換します。

こんな人にオススメ 不本意入学や今後の進路に不安のある学生

## 他者理解：他者を理解してよい関係づくり

担当 川上ちひろ(医学教育開発研究センター) 開催日 5/25

内容 イライラをグチりつつ…他者の立場の理解を進めよう。

こんな人にオススメ 他者の言動にイライラしちゃう人

## SSTでブラッシュアップ! 対人関係力

担当 船越 高樹(サポートルーム) 開催日 6/1・8・15

内容 聞き方, 話し方, 気持ちの伝え方のポイントを学ぼう。

こんな人にオススメ コミュニケーション力を高めたい人

## 心と身体にアプローチするリラクゼーション

担当 堀田亮(保健管理センター) 開催日 6/22・29

内容 不安や緊張とは何かを学び、リラクセス法を体験します。

こんな人にオススメ 人前で話すと緊張するので克服したい!

※ 服装自由、持ち物なし。内容は毎回異なるので同じプログラムに複数回参加もOK!