



青山キャンパス学生相談センター ランチタイムイベント

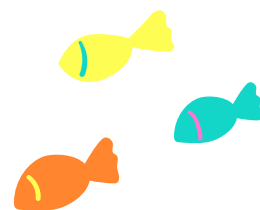


うまくいかないことがあったとき、
あなたならどんな風に受け止めますか？
「どうせ自分なんて」と落ち込む人、
「気にしたって仕方ない」と受け流す人、
「次は絶対にうまくやろう！」と考える人・・・
同じ状況でも受け止め方によって気持ちや行動は
違うものです。自分の受け止めかたのクセに気づい
たり、ほんの少し考え方を増やしたりすることでは
まってしまっている今の状況から抜け出すヒントが
みつかるかもしれません。

今回はリフレッシュのために体を動かすワークも
取り入れます。お昼のひととき、気分転換にぜひ立ち寄
ってみてください！

自分の気持ちや悩みと
うまく付き合おう！

～認知行動療法の視点から～



11 / 20 金 12:35 - 13:15

会場 青山キャンパス学生相談センター

費用 無料

申込 青山キャンパス学生相談センター受付にて
あるいは電話やメールでもお申し込みいただけます
電話の場合は ☎ 03-3409-8653
メールの場合は ✉ agu-soudan@aoyamagakuin.jp
まで、下記の内容をお知らせください

申し込み用
メールアドレス



- ① 氏名 ② 学生番号 ③ 電話番号
④ 認知行動療法のイベントに参加希望の旨

