

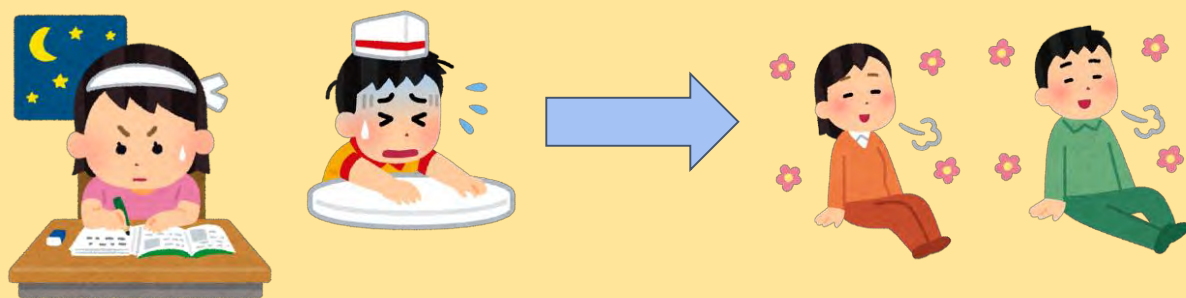
2021年度 第2回 ピア Station Café

完璧主義さんあつまれ！

夏の暑さが増してきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 大学生活を送る中で、たとえば課題やサークル活動、アルバイトなど、何事においても100%を求めてしまい、疲れてしまうことはありませんか？？

「本当にこれでいいのだろうか？」 「またミスをしてしまった。自分はダメだ・・・」など、自己嫌悪に陥ってしまう方も少なくないのではないのでしょうか。そんな風な考え方を、俗に「完璧主義」と呼びますが、今回はこちらをテーマにします！

忙しい毎日の息抜きとして、完璧主義について気軽に話し合ってみたり、心理学的な視点でちょっと考えてみたりしませんか？



～こんな方に～

完璧主義と思う方、ミスや失敗したとき自分を責めがちな方、何事も完璧と思えるまで頑張る方、最近頑張りすぎて疲れ気味な方

※参加者の方に意見や感想、自己紹介を求める場面があります。気楽に、でも少し勇気を出して、スタッフや他の参加者さんと話せる雰囲気を作っていきます。

● イベントの概要 ●



日時：令和3年7月29日(木) 15:30～17:00

場所：Web会議サービス「Zoom」(詳細は参加者に後日説明)

対象：本学学生 参加費：無料

準備物：お菓子・お飲み物など各自ご自由に！

申し込み：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp までメール

(①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先を明記)

申し込み期限：7月27日(火) まで(企画の都合上、8名まで参加受付)

お問い合わせ先：06-6850-6651

大阪大学キャンパスライフ健康支援センター相談支援部門“ピアとも”