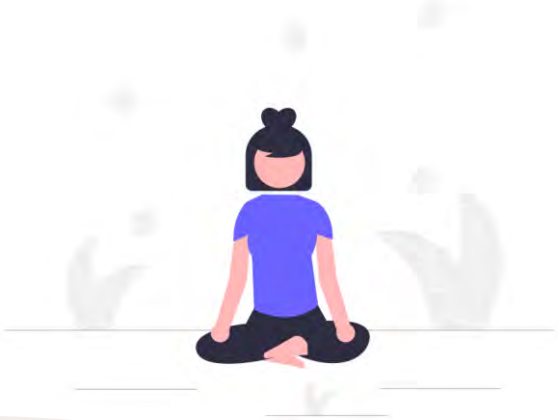
キャンパスライフ健康支援・相談センター 相談支援部門「ぴあとも」

2023年7月5日(水) 第2回 ピアStationCafé

シリーズ企画「自分自身を整える」

第２弾　こころを整えよう
～マインドフルネス呼吸法～



今回のポイント

①将来への不安や昔あった嫌なことが頭から離れなくてモヤモヤする、、、同じモヤモヤを抱える学生やピアサポーターとともに、簡単にできる「マインドフルネス呼吸法」でスッキリしてみませんか？

②ピア相談員2名が進行しますので、安心してご参加いただけます。途中での入退室もOK！※日本語での進行となります。

担当ピア・アドバイザー　岡本・丸井

第３弾「7/28(金)　からだを整えよう」の詳細についてはまた後日お知らせいたします！

イベントの概要

日時：2023年７月５日（水）13:30～15:00

場所：対面　豊中キャンパス　学生交流棟3F 会議室（304号室）

対象：本学学生（応募人数多数の場合、キャンセル待ちとなることがあります）

参加費：無料

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（連絡の取りやすいメールor電話番号）を明記

申し込み期限：７月2日(日)まで

お問い合わせ先：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp

06-6850-6651(電話受付は13時～16時/ 月・水・木・金のみ)

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター相談支援部門“ピアとも”

※障がい等で何らかの配慮が必要な方はお申し込みの際にお早めにご相談ください。

※当イベントで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。