

2024年1月31日(水) 第6回 ピアStationCafé

マインドフルネスやってみよう



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…そんな時に助けになる「マインドフルネス」の実践方法を学んでみませんか？様々な方法をみんなで試してみましよう！
- 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

イベントの概要

日時：2024年1月31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

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：1月25日(木)まで

お問い合わせ先：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp または06-6850-6651

(電話受付は、13時から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。