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」

2025年7月18日 第2回 ピアStation Café

マインドフルネス呼吸法

今回のポイント

学期末が近づき、モヤモヤも溜まる頃。

マインドフルネストレーニングに取り組んでみませんか？

マインドフルネストレーニングとは「今、ここ」に

注意を向けることを目指すもの。

今回は、心理予防教育でマインドフルネスについて

研究している相談支援部門 加藤起運先生と

いくつかの方法を実践します！

担当ピア・アドバイザー：生田

ピア相談員が進行しますので、安心してご参加いただけます。

※日本語での進行となります

イベント概要

日　時：2025年7月18日(金)13:30～15:00

場　所：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

持ち物：特になし

参加費：無料

申込先：campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年

⑤連絡先 ⑥件名「マインドフルネス」を明記

お申し込みは
こちら！

申込期限：7月15日(火)まで

お問合わせ先：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」

campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp

06-6850-6651(電話受付 13時～16時/ 平日（火曜除く））

※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。