

教育相談課より、講座のお知らせです。昨年、3年生（希望者）に実施した「マインドフルネス体験講座」ですが、今年は全学年（希望者）が対象になりました。「今の自分を変えたい。でもどうすればいいの？」と悩んでいる生徒の皆さん、行動を起こさないと何も変わりません。いろいろなセミナーがありますが、1つの選択肢として、この講座はいかがでしょうか？

## マインドフルネス体験講座




人生って、緊張とストレスがいっぱい！



大切な場面で自分らしく、

力を出し切るにはどうしたらいい？！



マインドフルネスで、緊張やストレス、不安と向き合う方法を身につけてみませんか？  
セルフアウェアネス・セルフマネジメントを上げていこう！

マインドフルネスは、企業でもリーダーシップ教育や  
メンタルヘルス対策に導入されています！



日 時：令和5年7月13日（木）15時30分～16時30分

場 所：会議室

講 師：甲田 宗良 先生（公認心理師・臨床心理士）

徳島大学大学院 社会産業理工学研究部

申込方法：担任・保健教育相談課・保健室まで      め切：7月10日（月）