

## 2022年度 前期 少人数グループ体験のご案内

### コミュニケーションスキルアップグループ

カウンセラーと  
一緒に体験する



新入生・在学生のみなさん、こんにちは！

新学期を迎え新しい環境で、新しい仲間と活動したい、新しいことにチャレンジしたいと意欲や希望も高まっていると思います。

初めての人や場所、ましてやグループで活動するのは少し苦手だなと思っているシャイな人も少なくないかもしれません。

そこで、昨年度に引き続き、今年度もグループ体験を実施します。カウンセラーと一緒に少人数で、安心できる雰囲気の中でコミュニケーションスキルを学んでみませんか。

- ① 集団の中でもリラックスできる方法を体験する
- ② 自分の考えや気持ちをゆっくりと最後まで伝える
- ③ 相手の気持ちも丁寧に受け止める

そんな時間を作ってみましょう。話し合いだけではなく、実際に、挨拶、相手との対面の仕方、状況にあった伝え方、聞き方、相づちの打ち方、会話を続けるために必要なことを体験します。

【実施期日】6月13日より隔週で開始します。

- 曜日：月曜日 午後1:00～
- 時間：1時間～1時間半ほど
- 場所：鳥取大学保健管理センター 研修室
- 担当：カウンセラー 浦木・木原  
(人数の調整は担当者が行います)

【申込み方法】 鳥取大学 HP⇒保健管理センター⇒お問い合わせフォーム

お問い合わせ内容に 『コミュニケーションスキルアップグループ 申し込み』と記入し、要望やコメント、事前説明の希望があれば、あわせて記入してください。

状況に合わせた  
セリフの作り方  
があるんですよ



#### 大学生の発達課題として

保健管理センターのカウンセリングの2021年度(1年間)の相談内容は、「就職、進路、修学」「対人関係」の不安やメンタル不調が多くなっています。近年の社会状況から就活への意識が早まっていることが考えられます。また、コロナ禍の制限のある中での出会いや人と出会えないことで人間関係をいつもより強く意識する傾向もありました。学生時代の様々な出会いの中で悩み、葛藤を経験しながら人として内面の力をつけていくというプロセスはとても大切です。

グループ体験では、自分と人やモノ・コト(環境)との関係のあり方を振り返りながら、より発展させていくことを目指します。一歩、踏み出してみませんか！