

少人数グループ体験のご案内(2022年度 第2弾)

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



学生のみなさん、こんにちは!

大学生活も夏休みを終え後期になりましたね。前期の振り返りもあり、気持ちを新たに、勉強を頑張りたい、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、気持ちよく生活したいと意欲や希望があると思います。

前期に引き続き、後期も『コミュニケーションスキルアップグループ』を実施します。前期に申し込みを迷った方、初めての人や場所、グループで活動するのは少し苦手だなと思って考え中の方もおられると思います。後期は思い切ってチャレンジしてみませんか。

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びましょう。

- 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】 11月第2週より開始します

- 曜日：月曜日 午後1:00～(隔週)
- 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】 google フォームによる申し込み

<https://forms.gle/Zx7fBGbi75VhtFPaA>



状況に合わせた
セリフの作り方
があるんですよ



※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。

～ 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!