



ちょっとひと息、 つきませんか？

～自分をいたわる 大事な時間～

小夏の候、みなさん、どんな毎日をすごしていますか？
日々の課題やレポート、サークルにバイト、就活、あれこれ抱えて大変という方も？

相談ルームでは、みなさんと一緒にちょっとひと息つきたいなと考えています。
日々の疲れを癒したい、誰かとちょっと喋りたい、美味しいお茶が飲みたい・・・

参加理由はどんなことでもOK！

4月からここまで、ほんとに色々がんばってきました。ちょっとひと息つきませんか？

日時：2023年8月7日（月）午後3時～午後4時

場所：総合教育研究棟A棟1階 学生支援相談ルーム

参加費：無料

定員：先着10名程度 新大の学生さんはどなたでも♪

※おひとりさまの参加大歓迎

※希望の方が多の場合は、また企画したいと思います

申込み：直接来室 または 下記リンクやQRコードの申込フォームからお願いします

<https://forms.gle/obY2ChykHsCCtKCq7>

※リンクが開かない場合は、URLをコピーして検索サイトに張り付けてください。

申込締め切り：2023年7月24日（月）午後5時

お問い合わせ：学生支援相談ルーム soudan-r@ge.niigata-u.ac.jp



- * **小さなお茶会**です
- * 普段の“ひと息”をみんなでシェアできるとい
いなと思います（話を聞くだけでも大丈夫◎）
- * **プチリセット法**もお伝えします
- * **相談ルームの臨床心理士**が、あなたの“ちょっ
とひと息”をお手伝いできたらうれしいです