

東北学院大学 学生総合保健支援センター主催
講演会

オンライン講演
受講料無料

「内なるリソースを育む セルフ・コンパッション」

講師：京都大学研究員 岸本 早苗 先生

日時：2023 年 1 月 19 日 (木)
14:00 ~ 15:30

形式：オンライン(Zoom)

対象：本学学生・教職員、一般

- 本学学生・教職員：視聴 URL は MyTG「お知らせ」を確認(申し込み不要)
- 一般の方：申し込み登録したメールアドレスへ Zoom の URL を送付します

申し込み締切：1 月 16 日(月)17:00 まで

こちらの Google フォームからお申し込みください ➡



セルフ・コンパッションとは、自分に思いやりを向けケアすることです。「自分を甘やかすだけなのでは？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、自分に優しさを向けることで、困難に向き合う勇気をもたらしてくれます。自分を批判しがち、恥をかきたくなくていろいろなことに挑戦できない、という方には特に役立つお話です。「マインドフル・セルフ・コンパッション」認定講師でもある岸本先生と行うワークも予定されていますので、自分をやさしく包み込み、前向きな気持ちを育む時間を共有しましょう。

《お問合せ先》

東北学院大学 学生総合保健支援課
(土樋キャンパス) 022-264-6569