

1人で
できる

セルフケアセミナー

～各回、前半はレクチャー・後半は経験のシェア～

第1回

2026年9月25日(金)
16:00～17:00

自分で自分の気を高めよう
～自分の状態に気付く
・喜びに目を向ける・セルフケア～

学生のみなさんを対象に

オンライン開催

事前申込み不要!

○自室等、どこからでも参加できます。

＊参加用URLは教務システム
(ログイン後のお知らせ)に掲載

○オンライン放映(ライブ配信)あり。

＊スマホ・タブレット・PCナシでOK!

開催場所は教務システムに掲載

後日、オンデマンド配信あり

第2回

2026年10月23日(金)
16:00～17:00

身体や心の声に耳を傾ける
～ことばにしてみる・出してみる～

第3回

2026年11月27日(金)
16:00～17:00

自分の考え方のクセに気付こう
～物事の捉え方を変える・
視点を増やす～

第4回

2026年12月18日(金)
16:00～17:00

身体とメンタルは繋がっている
～身体へのアプローチ～

第5回

2027年1月29日(金)
16:00～17:00

自分の人生を切り拓こう
～自分らしく生きる、とは～

自分の心や身体の状態にいち早く気づけるようになる
気づいたら自分自身でもケアできるようになる
そのヒントがここにある!
やってみたいことが見つかったら
ちょっと試すだけで、気分も身体も少し変わるかも
ぜひ気軽にご参加ください



内山知子さん
群馬大学カウンセラー

前半の
レクチャーは
私が担当します。



宮崎博子さん
群馬大学健康支援総合センター講師

後半は
私たち3人で、
自分の経験を
シェアしながら
対話します。



木村孝穂さん
群馬大学健康支援総合センター教授

セルフケア
勉強中です。



セミナー参加にあたり、情報保障を希望する方は、開催日の10日前までに、学生支援課までメールでご連絡ください。
メールアドレス:kk-gkosei1@ml.gunma-u.ac.jp

主催：群馬大学健康支援総合センター