

自分にとって望ましいキャリアを主体的に創り上げよう

第3回

大学間連携キャリア教育プログラム ～ストレスへの対処方法を知ろう～

2024

日時

3/4

月曜日

13:00～15:00

参加費

無料

形式

Zoomによるオンライン

支援者の方と一緒に参加していただくプログラムです

当日の内容

- ・13:00 ～ 13:10：趣旨・目標説明
→ストレスの構造を理解して、ストレスを感じた時の対処方法を知ることが当日の目標です
- ・13:10 ～ 13:55：ワーク1(「ストレスとは何か」を知ろう)
→自分にとってのストレスにはどんなものがあるのかについて考えて、周りの人に伝えます
- ・14:05 ～ 14:50：ワーク2(「ストレスへの対処方法」を知ろう)
→ストレスを感じた時に、気持ちを落ち着かせる方法を考えて、周りの人に伝えます
- ・14:50 ～ 15:00：まとめ

Google forms
での申し込み



事前説明



当日に
向けての
準備



プログラム
当日

申し込み

申し込み期間

3月1日(金)まで

こちらのQRコード or 以下のURLから申し込みをお願いします。→

<https://forms.gle/eugjKJCPawxPHrBA9>



こんな方
おススメ!

- ・今の段階から自分の将来のことについて考えてみたいと考えている方
- ・自分にとってストレスに感じることや、自分を整える方法について深く理解したいと考えている方

事前説明

- ・みなさんを対象に、当日をスムーズに進めるための事前説明をZoomによるオンライン(20分程度)もしくは、メールで行います。
- ・Google formsの申し込みの際に、実施希望をお伺いします。

お問合せ

大妻女子大学共生社会文化研究所

✉ honda@otsuma.ac.jp

担当: 本田



〒206-8540
東京都多摩市唐木田2-7-1