



# 学生相談総合センター 学生相談室主催

参加者  
募集中

## コロナを乗り切れ！ ランチタイム★ワークショップ

感染症対策で「おうち時間」が長くなった昨今、「課題が進まない」「よく眠れない」などちょっと気になっているけれど、周りには聞けないことはありませんか？学生相談室ではコロナ禍にあることを踏まえて、みなさんのお役に立てるようなワークショップをオンラインで企画しました。お昼の時間にランチを食べながら参加してみてはいかがでしょうか？

- 第1回 12/7(月) 「免疫力を高める睡眠の整え方」
- 第2回 12/8(火) 「コロナ禍における先延ばし行動対策」
- 第3回 12/10(木) 「コロナに負けない就活の心理学」
- 第4回 12/11(金) 「自宅でできるストレスマネジメント法」
- 第5回 12/15(火) 「オンラインでも使える！雑談のコツ」

【場所】オンライン (Zoom)

【申込方法】学生相談総合センター  
まで電話メールにて事前申込

各回12:15~12:45

関心のある回だけの  
参加も大丈夫です！

※「氏名、学生番号、所属、学年、参加希望日」をお知らせください。ご連絡いただいた方には、こちらから折り返しZoomのリンクをお送りします。



電話：011-706-7463



メール：yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp