

学生相談室主催

# 夏のオンライン・ワークショップ ちょこマネ・シリーズ2026

自分用のセルフケアの方法を探してみませんか？



◆対象 成城大学の大学生・大学院生

◆日時（1回のみでの参加もOK!）

第1回 ▶ 8月4日（火）14時～15時 @Zoom

ちょこマネ① リラックスのテクニック

～不安や緊張を緩めるエクササイズ～

第2回 ▶ 8月5日（水）14時～15時 @Zoom

ちょこマネ② 考え方のテクニック

～グルグル思考から抜け出すコツ～

第3回 ▶ 8月6日（木）14時～15時 @Zoom

ちょこマネ③ ストレス対処法のテクニック

～自分に合った対処法さがし～

申込 ▶

申込締切：  
8月2日（日）



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdT1Ckj5Jp6ZdlwBAeYyLwRrm0DePO26Ascs2JjYnWNUl1HSw/viewform?usp=header>