

コミュニケーション・セミナー

■対象者；1～2を満たす方

1. 東京大学学生（学生証のある方）
2. 他の参加者を尊重できる方

- ・事前申込不要！
- ・東大所属学生対象



■参加のルール

1. セミナーで知り得た個人情報は、口外しないようにして下さい。
2. 参加は、単発でも継続でも構いません。
3. ロールプレイなどの演習がある場合、参加したくない場合は見学だけでも大丈夫です。
4. 原則的には、開始時間に間に合うように来て、終了時間まで参加して下さい。
ただし、やむをえず授業などによる遅刻・早退、調子が悪いなどの場合は構いません。
5. よりよいセミナーにするために、簡単なアンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

10/16～・単発参加OK！

■セミナー内容（予定）

毎週月曜日 12時20分～12時50分

*12時～12時20分であれば匂いのしない軽食可

*G・・・グループやペアワークあり

	開催日	テーマ
第1回	10月16日	人付き合いに関する自分の特性、性格、考え方を知ろう
第2回	10月23日	人付き合いの基本マナーを確認しよう
第3回	10月30日	共同作業に必要な「ほう・れん・そう」*G
第4回	11月6日	聴き上手になる *G
第5回	11月13日	雑談のコツ1；講義
第6回	11月20日	雑談のコツ2；演習 *G
第7回	11月27日	余裕を持って人と接する（ストレスマネジメント）
第8回	12月4日	上手な自己主張方法（断り、依頼する）
第9回	12月11日	人間関係やメンタルヘルスに影響する考え方の癖
第10回	12月18日	怒りのコントロール方法

*1月以降の開催は、様子を見て決めます。

*参加人数が会議室のキャパシティを超えた場合、参加をお断りすることがございます。資料は差し上げます。

*人数が集まらない場合、またはやむを得ず主催者の都合で、予定を変更、中止する場合があります。

■開催場所 **学生支援センター 2階** 小会議室 または 大会議室（会場に表示します）

■持ち物 学生証・筆記用具（ボールペンなど）

■主催者・問合せ先；東京大学 学生相談ネットワーク本部

コミュニケーション・サポートルーム 電話：03-5841-0839

〒113-8654 東京都文京区本郷 7-3-1（学生支援センター モール階）

