



# こころと身体の セルフケアセミナー

10,000人以上の病気、障害のある社会人の体験談を参考にして、自分の傾向を知り、自分に合った「セルフケアの方法」「好調サイン」「注意サイン」を探求し、自分を大切にする方法を考えます。

## 開催概要

**5月20日（月） 17:30～19:00**

形式：ZOOM（オンラインセミナー）

対象：障害のある大学生（全学年・既卒参加OK）

## 参加者の声

- ・「記録をすることで原因じゃなくて傾向を見つける」という言葉が印象的でした。自分の障害特性上、原因がわからない体調不良が多いのですが、傾向を見つけるために記録を続けることで自分の障害と向き合うことができているのではないかと感じました。
- ・セルフケアを「我慢をするのではなく工夫をすることが大事」という視点で行ったことがなかったので、新しい視点でとてもためになりました。
- ・今まで気がついていなかった好調/不調サインが明確になり、自分の傾向を発見することができたと思います。
- ・参加者同士で意見を交わすことで、新たなセルフケアの方法を見つけられました。私にとって実りの多い場でした。

## 詳細

申込方法など詳細は、  
詳細WEBページ  
をご確認ください。



[https://gate-c.space/posts/support\\_002](https://gate-c.space/posts/support_002)



↓ ID検索

@206mwobh

↓ 2次元バーコード

