



Workshops on Multicultural Mental Wellness

# Cross-cultural Time Management

When you are immersed into a NEW culture,  
you are likely to suffer from lack of time...

JOIN us to learn about effective time management  
to get things done!

International students, Students who are interested in  
studying or working overseas, etc.

DATE: **DECEMBER 7, 2012(Fri)**

TIME: **15:15-17:00**

PLACE: **International Student Center**

**Room J (2<sup>nd</sup> floor)**


RSVP----->

**tkbmulticul@gmail.com**


Naoko Shimada, Ph.D. (Assistant Prof, Student Health Center)

Hana Suzuki, Ph. D. (Assistant Prof, Int'l Student Center)

..... **Workshop Schedule**.....

 **September 21, 2012(Fri) – Multicultural Competence**

To learn about culture and cross-cultural adjustment etc.

 **October 26, 2012(Fri) -- Stress Management**

To become aware of effective coping styles etc..

 **February 22, 2013(Fri) -- Multicultural Communication**

To appreciate one's cultural background etc.

平成24年度革新的な教育プロジェクト「多文化メンタルウェルネス教育プログラムの開発と実践」(保健管理センター)の助成を受けて行っています。



多文化メンタルウェルネスワークショップシリーズ (全4回)

# 異文化 タイムマネジメント

新しい文化での生活は  
やらなくてはいけないことが山積み！  
効果的な時間利用法を学びましょう。

留学生、海外留学希望者、留学生チューター、海外勤務予定者、  
海外研究予定者、国際的な活躍を目指す学生、など。

DATE: **2012年12月7日(金)**

TIME: **15:15-17:00**

PLACE: **留学生センター 2F  
研修室**

RSVP (お申込み & お問い合わせは下記へ) ----->

**tkbmulticul@gmail.com**

島田直子 (保健管理センター 人間系 助教) 029-853-2415  
鈴木華子 (留学生センター 人文社会系 助教) 029-853-6196

.....ワークショップのテーマ .....

- **2012年9月21日(金) 異文化適応**  
文化って何? 多文化環境で成功する為の知識とスキル
- **2012年10月26日(金) ストレス・マネジメント**  
異文化ストレスと上手に付き合う方法とは?
- **2013年2月22日(金) 異文化コミュニケーション**  
自文化を理解し、異文化を受け入れるコミュニケーション術を学ぶ

平成24年度革新的な教育プロジェクト「多文化メンタルウェルネス教育プログラムの開発と実践」  
(保健管理センター)の助成を受けて行っています。