

Workshops on Multicultural Mental Wellness

Multicultural Competence

Are you INTERESTED
in understanding the psychological process of
culture shock? and

Would you like to LEARN about healthy **adaptation?**
International students, Students who are interested in
studying or working overseas, etc.

DATE: **SEPTEMBER 21, 2012(Fri)**

TIME: **15:30-17:00**

PLACE: **International Student Center**

RSVP-----**Room J (2nd floor)**----->

tkbmulticul@gmail.com

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

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

Get results on Intercultural Adaptability for free!

Schedule.....

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

To become aware of effective coping styles etc.

 **December 7, 2012(Fri) -- Time Management**

To learn about how to efficiently manage time etc.

 **TBA -- 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)

異文化適応

カルチャーショック。

それは、異文化で多くの人々が体験する現象。

異文化の中で生き抜く術を学びましょう！

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9月21日(金)**

TIME: **15:30-17:00**

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

国際適応力の測定ができます！

今後の予定

● **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？

● **2012年12月7日(金)** タイム・マネジメント
異文化で異言語で研究するための時間活用法と管理法

● **TBA 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知る

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。