

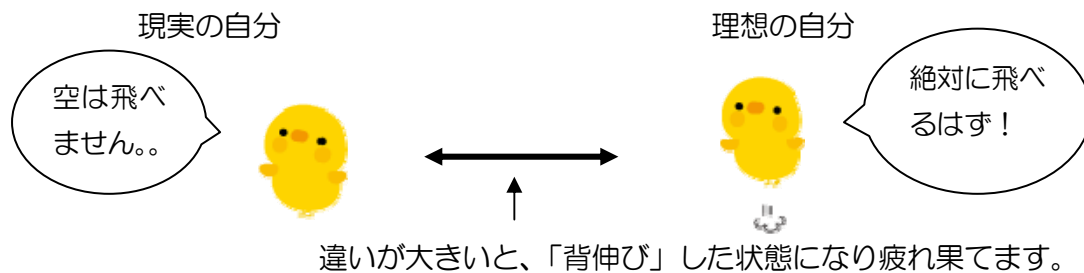
# 相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。

秋の日は釣瓶落としといいますが、日がすぐに落ちてしまい、暮れるのが早いですね。周りを見渡せば木々も紅葉していて、すっかり秋になりました。もうすぐ初雪の時期でもありますね、身体も心も調子を崩しやすい季節ですので、気をつけましょう！

## あるがままの自分を見つける

「あるがままの自分」って何でしょう？



理想の自分が「本来の自分だ！」と信じていると、現実の自分を受け入れられません。受け入れられないとどうなるか…。あらゆることで自分を否定したり、侮辱したりしてしまいます。(身体的特徴や性格的特徴、周囲との人間関係などなど)。「理想の自分」は確かにいるのかも知れませんが、しかし、「現実の自分」を認められないと、どんどん疲れてしまいます。そして、自分で自分をどんどん追い込んでしまいます。あるがままの自分を見つめてあげてください。理想の自分には少しずつ近づいて行けると良いですね。

自分のことを考える時間が欲しいと思ったら、ぜひ、学生相談室に来て下さい。お待ちしております。

相談室利用時間：8時50分～18時（受け付けは17時15分まで）



## 11月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 岩館敏晴 先生

日時：11月25日（水）14時～16時

場所：学生相談室（保健センター隣）



月に1回精神科の先生と面接を行っております。

