

相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。蒸し暑い日があったり、急に寒くなったり、お天気がころころ変わりますね。体調を崩さず元気に過ごせているでしょうか？調子が悪かったり、憂鬱になったり、いつもと違う心のサインが出たら、相談室に来てお話ししましょう！

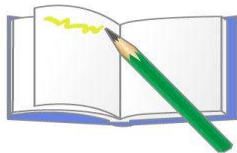
一息つける時間を持ちましょう

6月に入り、サークル活動・実習・アルバイト・就活 etc...と大学での講義以外の活動が増えてくる時期だと思います。夢中になって過ごしているうちに、自身のたまった疲れやストレスに気づかないなんてことも……。 「ほ～っ」と肩の力を抜ける時間を意識して作り、こまめにリフレッシュしていきたいですね。



書くことで、疲れやストレスのチェックを

寝る前やバイトの休憩時間など、ちょっと空いた時間を見つけたら紙とペンの準備を！一言でも二言でも良いのです。思うがまま、感じるままに自分の気持ちや感じた事を書いてみましょう。客観的に自身を見つめ、整理することが出来ますよ。ぜひ、試してみてください。



他にも

- ・心が落ち着く
 - ・新たな発見
 - ・解決策が見つかる
- などの効果も！！

話してみようかな...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）

6月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 大野 高志 先生

日時：6月28日（火）15：00～17：00

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生との面接も行っております。

