

学生相談・特別支援センターだより

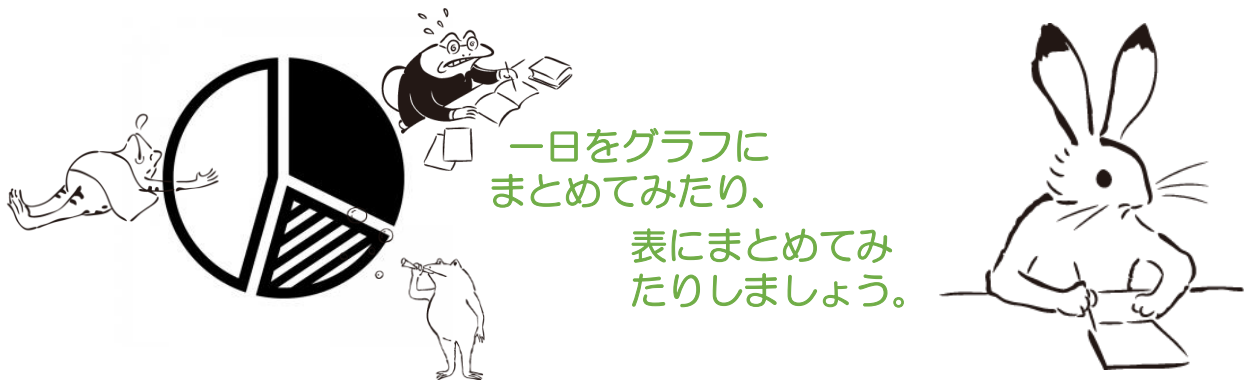
No. 7

みなさんこんにちは。学生相談室、特別支援室からのお便りです。
紅葉の美しい季節ですね。いろんなことに挑戦できる秋ですが、季節
の変わり目でもありますから、疲れが出やすくなり、心身が不調になる
こともあるかもしれません。

こういう時は規則正しい生活がとても重要になります。



気分や睡眠を安定化させるには、リズムのある生活を送って、**昼と夜のメリハリをつける**ことが大切です。**自分の生活を客観的にながめて**、**ストレス**になっていることや**気持ち**が楽になることを把握しましょう。



<開室時間>

学生相談室：月曜日から金曜日
9時30分～18時00分
(受付は17時15分まで)

特別支援室：月曜日から金曜日
8時50分～18時00分

11月の精神保健相談日

- ・担当医：嘱託医 大野高志 先生
 - ・日時：11月27日(火)
15:15～17:15
 - ・場所：学生相談室
- 利用希望者は、**事前予約が必要**です。