




相談室だより




みなさんこんにちは。学生相談室です。新学期が始まり、1カ月が経とうとしています。

1年生のみなさんは、学校になじんできましたか。2、3年生のみなさんは、学年が上がり、授業も増えたと思います。4年生のみなさんは、就職活動を頑張っていると思いますが、無理をしていませんか。環境が変わり、体も心も緊張することが多いと思います。頑張りすぎていないでしょうか？



人生には見えてくるものがある

自分に起きている体験を
白とか黒とか



いいとか悪いとか
評価を入れないで
ただながめると

『ブタのふところ』より


小泉吉宏さんのベストセラー、ブッタとシツカブッタに書かれてある一言です。自分の起きている体験をいいか悪いかで判断していないでしょうか。あの人に比べて私は不幸だ、どうして、あの人のようにうまくいかないんだろう…など、他人と比較して、自分の価値を下げているでしょうか。時には、ちょっと立ち止まり、自分の状態をチェックしてみましょう。ゆっくり自分自身を振り返るのも悪くありませんよ。

5月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 角田美穂 先生

日時：5月27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
先生との面接も
行っております。