

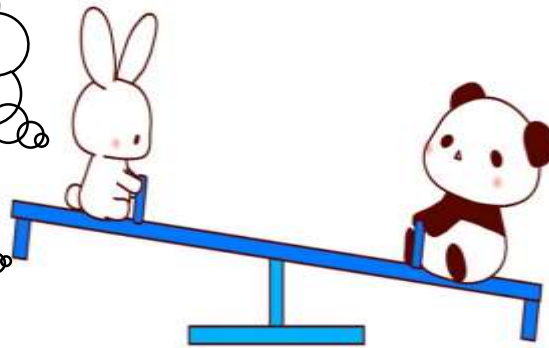
相談室だより

みなさん、こんにちは。学生相談室です。昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しづつ冬の訪れを感じる季節となりました。後期の時間割にも慣れてきたでしょうか？ほっとした時が、一番疲れが出やすいです。体調には気をつけて過ごしましょう。

+ と - のバランス

初めての挑戦！
失敗してもOK
次に生かそう！！

よく、頑張っ
ているね！！



何をやって
もうまく出
来ない。

頑張ったの
に失敗し
ちゃった。

うまく行かないことが続くと落ち込み…**ネガティブ思考**になってしまう…。
そんな時こそ、**客観視**することを意識してみてください。他の視点から見たら「成長した！！」など、**プラス側面**が見えてくるかもしれません。
物事の見え方は、捉え方、考え方で180度変わります。捉え方、考え方が偏ってしまっているかも!?と感じたら、少し気持ちをゆっくりさせる「心の休息日」を作ってみると良いかもしれません。気分転換をしながら、プラス・マイナスのバランスを上手に取っていけると良いですね。

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。

開室時間: 9時30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 大野 高志 先生

日時：11月21日（火）15：15～17：15

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いきます。希望の方は、相談室まで**予約**にきてください。

