



2021年6月10日

宮城学院女子大学 学生相談・特別支援センター

学生相談・特別支援センターだより

そろそろ梅雨ですね。疲れが出やすい時期になってきました。皆さんは、オンライン授業と対面授業を受けて、頑張っていると思います。じめじめしていると気分が晴れないこともあるかもしれませんし、一人で課題をしているとなかなかやる気がでないことはありませんか。今回のおたよりは、そんな時に参考にしてほしいことをお伝えします。



一人で勉強するときは、こまめに休憩を入れる

連続して1時間以上、パソコン画面を見て作業しない

勉強仲間を見つける

友達や親と話す

勉強する日と休みの日を作る



心と身体は密接に関わっているので、調子がいつもと違う時は心も疲れているというサインかもしれません。

学生相談室から心の健康についての記事を載せていますので、ぜひ、参考にしてくださいね。

*ホームページの学生相談・特別支援センターのお便りから見ることができます。

https://www.mgu.ac.jp/main/campus/student_support/soudan_shien/index.html



6が 精神保健相談日

精神科の先生と相談することができます。

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：6月22日(火) 14:30~16:30 場所：学生相談室

利用希望者は事前予約が必要です。電話でも予約できます。

277-6211までご連絡ください。

