

学生相談・特別支援センターだより

No. 1

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。

新入生の方々、ご入学おめでとうございます！

新しい学びや友との出会いへ、期待に胸弾ませていることでしょう。一方で、新しい環境に適応しようがんばりすぎて、自分の気持ちや体調の変化に気がつきにくくもなります。まずは、自分は今どんな状態か、心と体を観察してみましょう。



？ なんだか、ドキドキする…

汗ばむなあ…

何もしていないのに
肩がこる…
腰が痛い…



自己理解を進めると、自身の状態に気づき、
今後どのようにすればよいかという対応につながります。



音楽を聴いたり、ゆっくり休んだりして
リラックスする時間を作ると良いですよ。



<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

4月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生

日時：4月23日 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。