

学生相談・特別支援センターだより

No. 3

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。6月は梅雨の時期で、天候が不安定です。体調を崩しやすくなり、生活習慣も乱れがちになります。身体の調子が優れない時は、気分も沈みやすくなりますので、日頃から、生活習慣を整えていく必要があります。

体調や気分が優れないと感じている方は、まずは自分の生活リズムを記録し、客観的に自分を見てみることから始めましょう。

表を作って一週間の自分の生活リズムを書き出してみよう。

一時間ごとに活動を書き出し、その時の気分も書いてみると良いですね。

時間	月曜日	火曜日	水曜日
06:00~07:00	起床 気分が優れない		起床
07:00~08:00	通学	起床、通学	
08:00~09:00	学校	学校	通学



気分や睡眠を安定させるには、リズムある生活を送って、昼と夜にメリハリをつけることです。しかし、厳格すぎる生活はストレスを増やすことにつながります。適度に楽しいことを織り交ぜて、リフレッシュする時間を作ることも大切です。

<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

6月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生
日時：6月25日(火) 15:15～17:15
場所：学生相談室(保健センター隣)

利用希望者は、**事前予約が必要**です。