



2020年10月1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

対面授業が始まり学内が賑やかになってきました。天気が安定しない日が続いていますが、皆さん体調を崩されていませんか？いざ学校に通うようになって生活リズムが変化したことで不調が起こるかもしれません。

頭が痛い…



よく分からないけど、  
ハイテンションだ!!



ドキドキする…



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サインかもしれません。ゆっくり休めるような趣味を持つことも大切ですよ。



## 10月の精神保健相談日

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：10月27日(火)

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。

