



2020年12月7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

寒さも本番を迎えてきましたね。朝晩と冷え込むことが多くなりますので、身体全体が収縮しがちです。身体が収縮して緊張した状態が続くと気持ちが休まらない等の症状が出てくる場合があります。



肩こり.. 頭痛.. 不眠..

心身は密接に関係していますので、身体が温まると、心も温まります。心を変えることは難しいですが、このことを知っていれば、気軽に気持ちを整えられるかもしれません。

勉強の合間や嫌な気持ちになった時は温かい飲み物を飲んでみるといいかもしれません。



深呼吸を意識しながら、肩回りをストレッチしてみたり、身体を思いっきり伸ばしてみましょ。身体の緊張がほぐれて、リラックスしますよ。



授業中は換気をしているため、とても冷えます。ブランケット等で適宜身体を暖めるようにしましょう。

12月の精神保健相談日

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：12月22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。

学生相談室 開室日

月・水・金 9:30~17:00
(受付は16:15まで)

火・木 9:30~18:30
(受付は17:15まで)

当日対応はしておりませんので、電話予約をしてください。

TEL: 022-277-6211