

学生相談・特別支援センターだより

No. 2

みなさんこんにちは。学生相談室です。新学期が始まって1か月がたちましたね。4月からの新しい環境に体のエネルギーをたくさんかけめぐらせて、今は少し疲れ
てきているかもしれません。リラックスする時間を作るのも大切です。

気持ちをゆったり静められるよう、大きく深呼吸をしてみましょう。

心と身体はつながっていますから、身体がリラックスできると心も落ち着くと思
いますよ。

① 口を閉じて、鼻から
たっぷりと息を吸い
込みます。

② 息をはく時は、口をと
じたまま鼻から空気を
出します。

③ 鼻から息をだしながら、心の中で
ゆっくり4まで数えます。
吸う時より、はく時のほうが少し
長くなるようにします。
これを数回繰り返してみましょう。



話してみようかな…と思ったら、
ぜひ、学生相談室に来て下さい。お待ちしております。

学生相談室 利用時間：

月曜日から金曜日の9時30分～18時00分（受付は17時15分まで）

5月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生

日時：5月22日（火）

15:15～17:15

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生と
の面接も行っております。
希望の方は、学生相談室
まで予約に来てください。

