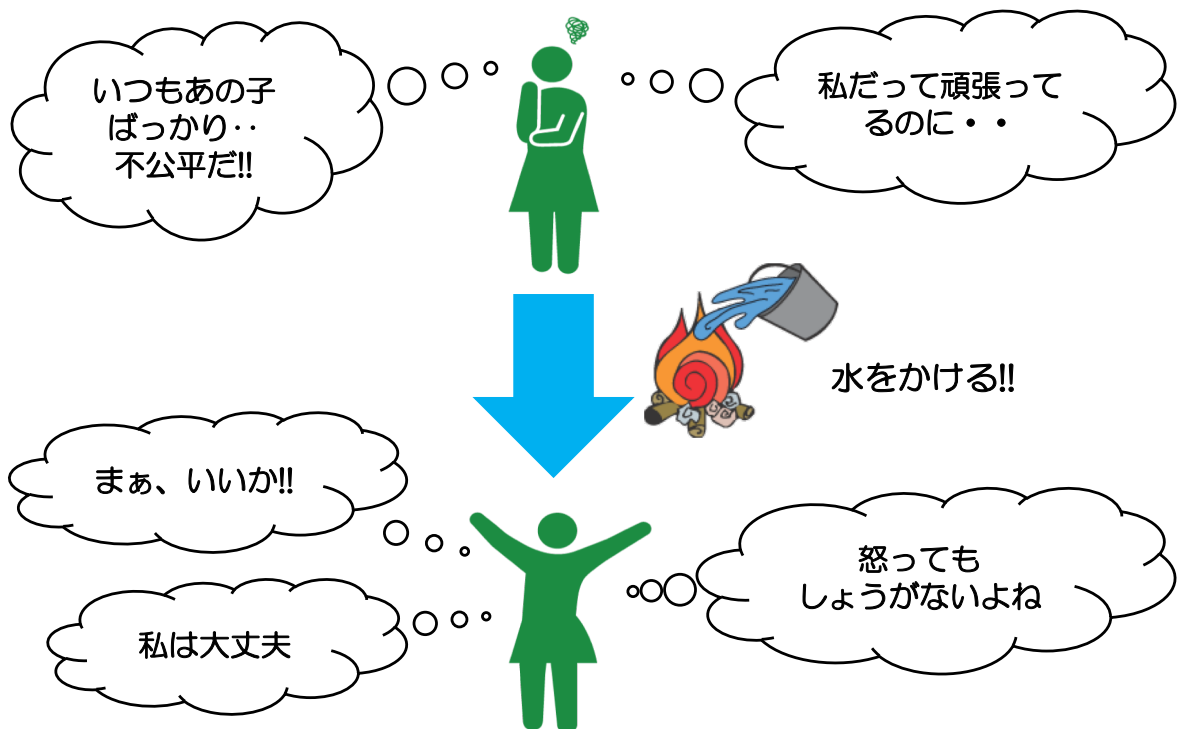


学生相談・特別支援センターだより

No. 4

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。
7月に入って暑さも本番を迎えましたね。テスト期間も迫ってきていて、忙しくなる時期だと思います。忙しくて余裕がなくなってくると、些細なことでもイライラしたり不満に思うことが多くなりますよね。私たちの脳は、怒っているとそのことについてさらに考えて怒りをあおってしまいやすいです。怒った気持ちに対して、見ないふりをすることもできますが、怒りの火はなかなかうまく消えないものです。

そんな時は『**水をかける考え**』を頭の中でしてみましょう。



『**水をかける考え**』は、自分で考えないと効果がありません。自分に向かって言うことで、その考えが本当のことになっていき、気分がよくなってきますよ。

7月の精神保健相談日

担当医： 嘱託医 大野高志 先生

日時： 7月24日 (火曜) 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

<開室時間>

学生相談室：月曜日

9時30分~18時00分
(受付は17時15分まで)

火~金曜日

9時30分~16時45分
(受付は16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