

学生相談・特別支援センターだより

No. 9

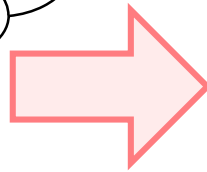
みなさんこんにちは。学生相談室、特別支援室からのお便りです。
新年明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますね。
年度末が近づいてきて、テスト勉強や課題に勤しんでいると思います。
課題や問題に向かおうとする時、焦りや諦めなどの行動を妨げるような思考が浮かんでくることが、私たちはあります。
そんなときは、以下のように **自分に語りかけて**みましょう。



- 気軽にやってみよう
- ゆっくりと、一回に一つずつ取り組もう
- 挑戦の機会と考えて、成長のために役立てよう
- うまく解決できれば自信がわいてくるだろう
- 今回解決できなくても、何が問題かはっきりするだろう



すぐにとりかか
らないと大変な
ことになる..



急がば回れ!!
立ち止って考えよう



焦っても
解決しない。

考え方を変えるだけでも随分と気持ちは楽になりますよ

<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

1月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生
日時：1月22日（火曜日）
15時15分～17時15分
場所：学生相談室
利用希望者は、**事前予約が必要**です。