

学生相談・特別支援センターだより

No. 6

みなさんこんにちは。夏季休暇中はどのように過ごされておりましたか。バイトや就職活動、旅行など多様な過ごしをされていたと思います。

長期休暇中は生活リズムが崩れやすく、学校が始まってからもリズムが整わず、体調を崩すなどの症状が出てくる可能性があります。

一日の行動を記録することで、自分の生活を客観的に眺め、ストレスになっていることや気持ちが楽になることを把握しましょう。



10月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生
日時：10月29日 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

「メンタルヘルス講座」を開催します！

11月13日、12月3日、1月15日のお昼休みに、学生相談室のカウンセラーが心の健康についてお話しします。詳しくは案内ポスターにて紹介します。