

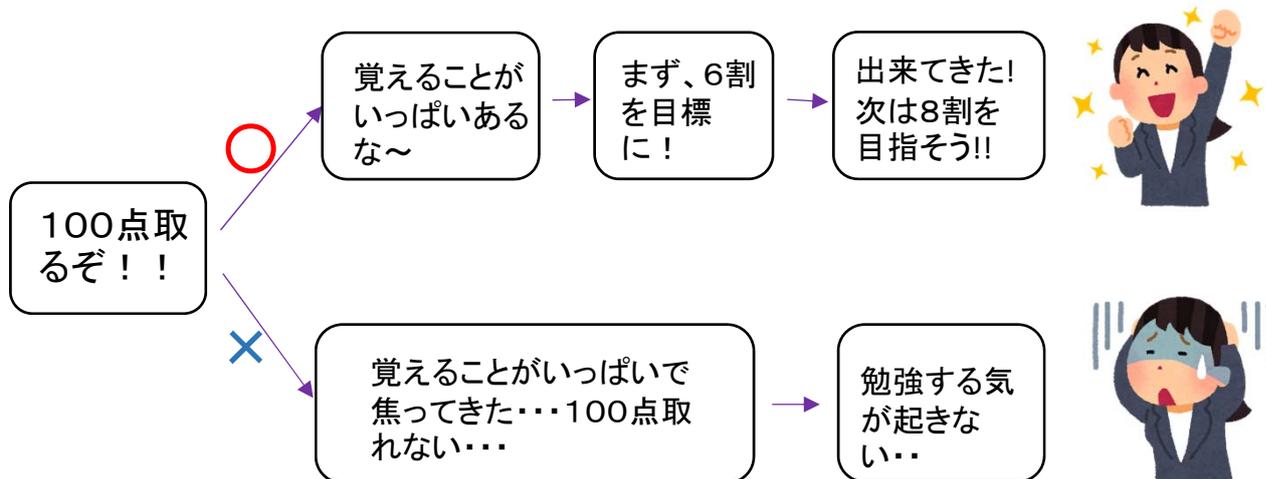
# 相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。徐々に気温が上がり、夏らしいお天気になってきました。さて、あっという間に前期も後半です。今月末の試験に向けてプレッシャーを感じる機会も少しずつ増えてきたのではないのでしょうか？プレッシャーと上手に付き合い、乗り越えていきたいですね。

## プレッシャーとの付き合い方

「どんな問題が出るんだろ・・・」「点数とれるかな・・・」「不安だな～」試験の日が近づくとつれて誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。皆さんはどのように対処していますか？

★ 目標を大きなものから小さいものへと分割する。



「頑張ろう!!」と思えば思うほど、大きな目標を設定しがちです。そんなときは小さな目標から始めてみてはいかがでしょうか？

相談室利用時間：8時50分～18時（受け付けは17時15分まで）

## 7月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 大野 高志 先生

日時：7月26日（火）15：00～17：00

場所：学生相談室（保健センター隣）

## ★ お知らせ ★

7月19日は臨時閉室  
とさせていただきます。

