



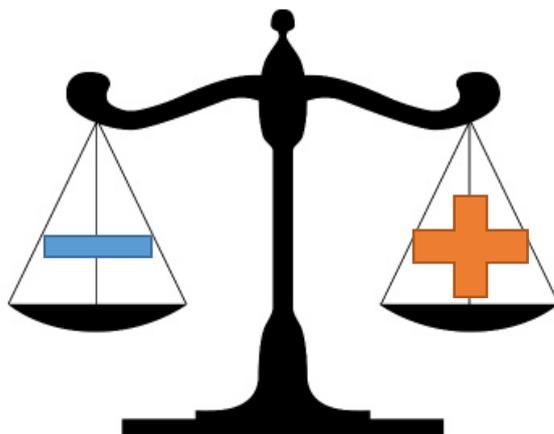
相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。後期の時間割にも慣れてきたでしょうか？ほっとした時が、一番疲れが出やすいです。体調には気をつけて過ごしましょう。

— マイナス・プラス +

何をやってもうまく出来ない。

頑張ったのに失敗しちゃった。



初めての挑戦だもの！失敗してもOK次に生かそう！！

よく、頑張っているね！！

うまく行かないことが続くと落ち込んでしまいますよね。ついつい、マイナス面ばかりを見てしまったり…。そんな時こそ、客観視することを意識してみてください。他の視点から見たら「成長した！！」など、プラス側面が見えてくるかもしれません。

物事の見え方は、捉え方、考え方で180度変わります。捉え方、考え方が偏ってしまっているかも？！と感じたら、少し気持ちをゆっくりさせる「心の休息日」を作ってみると良いかもしれません。気分転換をしながら、マイナス・プラスのバランスを上手に取ってあげると良いですね。

相談室利用時間：8時50分～18時（受け付けは17時15分まで）

11月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 大野 高志 先生

日時：11月22日（火）15：00～17：00

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生と面接を行っております。

