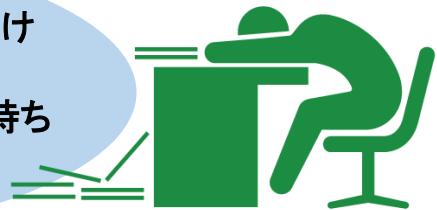


相談室だより

みなさん、こんにちは。学生相談室です。

前期も半ばにさしかかりました。実習やバイトや就活...とこれから**新しいことに挑戦**する人も多いのではないのでしょうか。新しいことに挑戦することは素晴らしいことですが、**不安もつきもの**。なかなか心に余裕が持てなくなることもありますよね。

不安な時は、意識が、その不安なことだけに集中しがちです。
そこばかり気になって、さらに不安な気持ちに...という悪循環になることも。



行き詰ったら息抜きを

肩の力を抜ける時間を持ちましょう。
深呼吸したり運動したり、適度な息抜きを。

人に話したり、紙に書きだしたりして
一度、問題を整理してみることも
問題解決の役に立ちますよ。



話してみようかな...と思ったら、ぜひ、学生相談室に来て下さい。
お待ちしております。

相談室利用時間: 9時30分~18時 (受け付けは17時15分まで)

6月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 大野 高志 先生

日時：6月27日（火）15：00～17：00

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生との面接も行っています。
希望の方は、相談室まで**予約**にきてください。

