



相談室だより



みなさん、こんにちは。学生相談室です。後期がはじまりましたね。時間割には慣れてきましたか？ 秋になり、朝晩は肌寒くなってきました。体調には気をつけて過ごしましょう。

涙とストレスの関係



「思いきり泣いたら気が晴れた！」そんな経験がある方も多いのでは？

泣くことはストレス解消方法の1つと考えられていて、心の混乱・怒りの感情・敵意が減少するなどの効果が期待できます。また、泣いたときに周りの人が自分に共感してくれたり、寄り添ってくれれば、さらに安心感が生まれ、ストレス発散効果をより期待できるのだそうです！

普段の生活でなかなか泣くことがない、という人は、映画やドラマ、小説など意識的に「泣く」ようなイベントを取り入れるのもいいかもしれませんよ。



芸術の秋、時には読書や映画鑑賞などで、思いきり泣いてみませんか？

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。

開室時間：9時30分～18時（受け付けは17時15分まで）

10月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 大野 高志 先生

日時：10月31日（火） 15：15～17：15

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。

