

学生相談・特別支援センターだより

令和4年12月9日発行

いよいよ冬になりました！学期末が近いので、課題やテストのことも気になりますが、メリハリをつけて取り組みたいものですね。ストレス解消も大事です。感染症の拡大予防に気を付けながらも楽しみの多い期間としたいですね。



今回は、ストレス(STRESS)の中にある、ストレス解消法を見つけるヒントをご紹介します。ぜひお試しください。



スポーツ

身体を動かすことですっきり気分爽快！
仲間とできるともっと楽しくなりますね。



トラベル

旅行する・自然に親しむ。旅はもちろん、長期間でなくても日帰りでもOK、近所の公園を散歩するだけで自然と触れ合うことができますね！



レスト & レクリエーション

安心してくつろげる時間と空間を持ちましょう。



イーティング

とっておきの美味しいものをいただく、楽しむ。



スピーキング & シンキング

話すこと、声を出してうたうことで気持ちがすっきりします。



スリーピング & スマイル

笑顔とゆったりした睡眠。

相談室では、色々な相談をお伺いしています。誰かに話すことで困っていることを整理してみませんか。お待ちしております。

また、精神科の先生との相談日もありますので、相談室までお問い合わせください。

学生相談室 ☎022-277-6211

