

2023年6月1日

宮城学院女子大学 学生相談・特別支援センター

学生相談・特別支援センターだより

皆さん、こんにちは。疲れが取れなかったり、体調を崩しやすかったりするこの時期、どのように過ごしていますか？時には、今の自分の状態を振り返って、メンテナンスをしてみませんか？

◎体の状態を点検してみよう

頭痛、だるさ、眠れない等の体の不調が続いていませんか？調子の悪さをそのままにしておくと悪化することがあります。出来ることから良いので、工夫を取り入れてみましょう。

💡生活リズムの改善を図る、身体を休める、ストレッチをするなど

◎心の状態も点検してみよう

理由もなく不安になる、落ち込み気分が強い、やる気が出ない等の心の不調が続いていませんか？

💡安心できる人に話しをする、好きな事に没頭する、考え方を変えてみる

ここに挙げたのは、ほんの一部です。もっと工夫が知りたい、工夫がうまく出来ない時など、相談室に足を運んでみて下さい。どうすると楽になるのか一緒に考えて行きたいと思います。

<精神保健相談日のご案内>

6月20日(火)14:30~16:30

大野 高志先生

場所:学生相談室

事前に予約が必要です

