



## 学生相談・特別支援センターだより

年末年始はこういう不調も起こりやすくなります

- 気温の変化により頭痛やだるさ、うまく眠れないなどの不調がでてきやすくなる
- イベントが続き、楽しいけど疲れが溜まってしまう
- 講義が休みになり、昼夜逆転しやすくなる
- お酒を楽しむ場が増え、アルコール摂取の機会が増える

みなさん  
こんにちは  
今年もあと  
わずかですね！

### この冬も、心身のメンテナンスをしてみましよう

#### ○体調を点検し、できる工夫をとりいれる

ストレッチ、身体を休める、暖める

#### ○楽しんだ後のリラックスも大事

毎日行事が続くと疲れが溜まるので、イベントと休息を上手く組み立てる

#### ○生活リズムは変えずに

生活リズムが崩れてしまう場合もあります。徐々にリズムを改善しましょう

#### ○自分に合ったアルコールとの付き合いを

アルコールとの付き合い方は心身にも影響します。

体調がすぐれない時は摂取を控えましょう

#### ○心の状態の点検も

安心できる人へ話しをする、好きな事に没頭する、考え方を変えてみる

さらに工夫を知りたい、試しているがうまくいかない、などはぜひ相談室に足をお運びください。  
一緒に考えましょう！



#### 〈精神保健相談日のご案内〉

- ❁ 12月19日(火) 14:30~16:30
- ❁ 1月23日(火) 14:30~16:30

嘱託医：大野高志先生

場所：学生相談室

※事前に予約が必要です