



2024年12月

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



学生のみなさん、後期も終盤となりもうすぐ冬季休暇ですね。

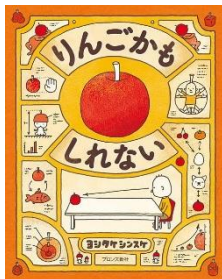
忙しい季節ですが、自分の心身の状態をみつめ、必要なケアを続けてくださいね。

- 心身健康のバロメーター **食事と睡眠** を大切に
- イベント続きは疲れの原因にもなるので、**無理せずほどほどに**
- 忙しい合間にも楽しいことや軽い運動で **脳をリフレッシュ**



## 視点（考え方）を変えると新しい発見も！

大人も楽しんで生活に活かせる絵本を紹介します



あるひ がっこうから  
かえってくると…  
テーブルのうえにりんごがおいてあった。  
…でも…もしかしたら これは  
りんごじゃないのかもしれない。

(2013 ヨシタケシンスケ「りんごかも しれない」ブロンズ新社 より抜粋)



## 〈精神保健相談日のご案内〉

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：12月17日（火）・1月28日（火）14:30～16:30

場所：学生相談室 ※**事前に予約が必要です**。希望者は学生相談室にて申し込みをお願いします

