

# 学生相談・特別支援センターだより

みなさん、こんにちは。学生相談・特別支援センターです。6月は梅雨に入り、天気もはっきりしないし、なんだか気分が晴れない日も多くなっていませんか？今日は、ストレスを感じた時に起こる体の反応についてお話しします。こんなことはありませんか？

①眠い...

(または)

眠れない...

②なんだか...



やる気でない



③食べ過ぎる... (または) 食べたくない...

④イライラする...焦る...

おかわり!!



イライラ



え〜ん



当てはまるものはありましたか？

暑かったり、肌寒かったり、心身に疲れが溜まっているのかもしれない。

こんな時は頑張っている自分を労わってみましょう♪

それでもなんだかモヤモヤ、イライラがなくならない時は学生相談室へ！抱えていることを話してみませんか。

忙しい毎日ですが、自分の休息の時間も大切です。梅雨の時期を乗り越えて、夏を楽しみたいですね。

## 精神保健相談日

精神科の先生とお話  
する事ができます。

毎月第4火曜日 14:30  
~16:30 (要予約)  
**今回は7月28日です。**

★予約は相談室まで★

## 性とアイデンティティ相談

専門相談員とお話しをする事が  
できます。

毎月第1木曜日  
12時~14時 (要予約)  
**今回は、8月6日です。**

★予約はメールで  
tayousei\_soudan@mgu.ac.jp ★



☆学生相談室☆  
TEL 022-277-6211

☆特別支援室☆  
TEL 022-277-6276