

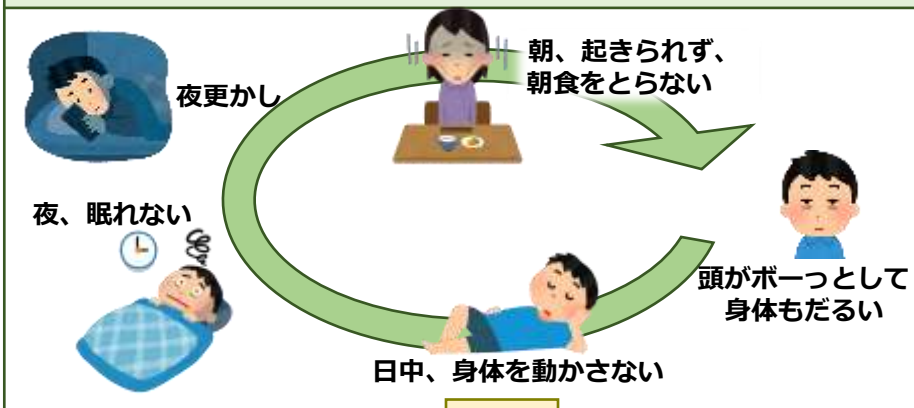
そろそろ、後期授業が始まります！

今回は、夏休みに崩れた生活リズムを正す方法をお伝えします。
生活リズムの改善は、心のバランスに良い影響を与えます。
身体も心も整えて、気持ちよく後期のスタートを迎えましょう。



それでも気分が重い場合は…
誰かに **相談** してみよう

悪循環の生活リズム・・・身体も心もバランスが崩れちゃうよ



特に長期休み明けは、憂鬱になったり、やる気が起こらなかつたり心の不調が出やすい時期です。つらさや悩みを一人で抱え込まず、誰かに相談してみてください。周りの人には相談しづらいという人も電話やSNSの相談窓口があるので、利用してみてください。健康支援センターHPでも、学外の相談窓口の紹介をしています。

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/soudan-mado.html>

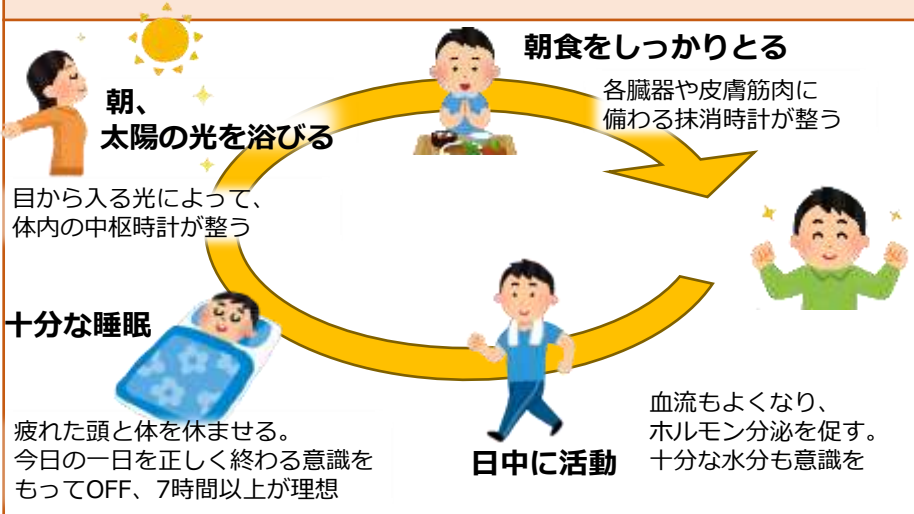
お気軽に

相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室医務室、障害学生支援室、保健室**でも相談できます。声をかけてください。

生活リズムを正すには？



	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟 1階 (2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ✉ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624



健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

