

健康支援センター 相談室だより

2024年度 新年度号

2024年4月1日発行

新たな気持ちで スタート！

2024年度が始まりました。入学おめでとうございます。在学生の皆さんも それぞれに新たなスタートですね。
いろいろ始めることが多いこの時期、あせらず、自分のペースで いきましょう！



春はメンタル不調の季節～

「プラス思考」で元気に

春はメンタルが疲れやすい時期。
メンタルトレーニングは、
自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法です。
「プラス思考」になるためのメンタルトレーニングを活用して、
春を元気に楽しく過ごしましょう。



セルフトークの例： ポジティブトークを口に出してみよう！

イヤだ 調子悪い
面倒だ 大変だ
面白くない ついてない など

プラスの言葉に変換

よし やるぞ 絶好調
最高だ ラッキー
うまいく たのしもう など

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。
急ぎの時は、**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。

| | 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 |

～ポジティブな考え方をクセづける～

プラス思考とは、
やる気や強気、自信に満ちたポジティブ(楽観的)な考え方で、
プラス思考で取り組めば成果が上がりやすくなります。
その時だけプラス思考になることは難しいため、
日ごろからポジティブな考え方をクセづけてみましょう。
その中の1つに「セルフトーク」があります。
頭に浮かぶ“ひとりごと”のようなもので、思考を左右します。
活用してみましょう。

