

健康支援センター 相談室だより

2021年度 後期号

2021年10月1日発行

切り替えの時期は 落ち着いて 慎重に

長～い夏休みから、モードを180度切り替えるのは、エネルギーのいることですね。
無理しないで、ゆっくり落ち着いて、手探りで切り替えスイッチを探していきましょう。

やる気スイッチ どこにあるんだろう...

クリアできそうな目標は 手をつけやすい

物事のスタートは、気合十分！で高めの目標設定をしがちです。が、徐々に、できる気がしない～やる気なくなってきた～... と、続かないもの。大きなものはステップを分解し、クリアできそうな目標にしてみよう。小さな成功体験→自己効力感UP！次のやる気につながります。



とりあえず、「ちょっと」やってみる

それでも、なんかやる気でない... 動けない... そんな時もあります。ものすごく小さい「とりあえず」の目標、例えば「1ページ読む」「5分だけやる」で十分。とりあえずやった、で花丸！自分をよしよし、してあげよう。実は、とりあえず動いてみると、そのまま調子が出ちゃったり、ハードルが下がったりします。



うまくやる人は「意味づけ」上手

楽しいことや、興味があることなら当然やる気が出ますが、つらいこともやらなきゃならない。やりたくないな～なんでこんな事やらなきゃならないの～と思うことこそ、自分なりの「意味」を見出してみよう。成長できる、将来役に立つ、なんて立派じゃなくても、ネタになる、モテるかな、とか、、何でもあり。



もっと気軽に

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。

	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)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8 @u-shizuoka-ken.ac.jp ⇒ ☒ お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ (054) 202-2624



学外にも相談窓口があります

24時間365日 まずは話してみませんか？
年齢や性別を問わず
誰でも無料・匿名で利用できる
オンライン相談窓口

あなたのいばしょ

厚生労働省
「文部情報技術サイト」に
掲載されています。

チャット相談なら
利用しやすい！！



そんな人に
おすすめ！

<https://talkme.jp/>