

新学期の始まりは、ちょっと気が重い...

長い夏休みから、「あ！ そういえば、学生の本分は 学業でした！」と、現実に戻される、後期のスタート。
このギャップは、心身ともに堪えますね。自分のこころも身体も守りながら、学校モードへチューニングしていきましょう。

学校モードへの チューニング法

「変化」はストレスだと知る

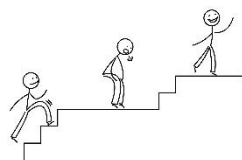
この時期は、生活リズムの変化、新しい授業、久しぶりに会う友だち、剣祭に向けて本格始動、など、たくさんの「変化」がストレスになります。心身が疲弊して当然です。



自分のこころと身体の声に耳をすまして「あ～ 疲れた」「あ～ しんどい」って聞こえてきたら、声に出してみましょう。できれば 大げさに「はあ～」

ひとつずつ ちょっとずつ 慣れていく

一気にパーンと 切り替えるのは危険です。ひとつずつ、ちょっとずつ、変化に対応していきましょう。



9月下旬くらいから 学校モードへのシフトを始めていけば、今を もうちょっと楽に 迎えられたかもね?? 次回の教訓としましょうか。日々、学びです。

こころも身体も 休まないと動けない

誰でも、しっかり睡眠をとり、身体を休めないといつてもいい。次の日 元気に動けません。こころも 同じです。疲れていたら、休むのみ。それは、こころが弱いとか、甘えているとか、情けないこと ではありません。のんびり過ごす時間を作りましょう。安心できる誰かに「ツラいかも」と愚痴ってみましょう。



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。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利 用 時 間	(月)～(金) 10時～16時	(月) 10時～14時 (水) 13時～16時 (金) 10時～16時
場 所 (リモート可)	一般教育棟 1階 (2101、2102-3)	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>

みなさんの 心と身体の健康に 役に立つ情報を
随時 発信していますので、どうぞご活用ください。
「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーも
ご覧いただけます。

