

冬期休暇が始まり、今年もいよいよ終わりが近づいてきました。

今年一年がんばった自分をねぎらって、気持ちも新たに新年を迎えましょう。

イベントごとは 楽しいけれど ほどほどに

年末年始は、親せきや地元の友人など、普段会わない人に会う機会が多い特別な期間です。あー楽しかったー！！けれど、家に帰ってどっと疲れが…という経験がある方も多いのでは。

- ・「何年生になったの？」「就職決まった？」など詮索されて、うんざり…
 - ・友人のキラキラ☆リア充な現状報告を聞いて、なんとなく焦りが…
 - ・人混みにもまれて、疲れちゃった…
 - ・生活リズムの乱れや、慣れないお酒で、身体がキツい…
- など、ダメージの素がぎっしり詰まっているので、疲れてしまって当然。
「非日常」を楽しみながらも、疲れをためこまないように気をつけましょう。



SNSにはご用心

年末年始は、メディアもSNSも、「楽しい♪キラキラ☆ホリデーシーズン！」イメージの演出が満載です。「盛っている」とわかってはいるけど、つい自分の現実と比べて落ち込んでしまうこともあります。

そんな時は、一日（せめて半日）デジタルデトックス。スマホを手放して、目の前にいる家族や友人など、大切な人たちにだけ意識を向けてみましょう。
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、いつもよりほんのちょっといい笑顔でいさつしてみるといいかも！

また、自分がSNS等で発信するときは、一旦ストップ！！
落ち着いた状態で、内容を再確認してから投稿しましょう。



人に相談することが 苦手な あなたに

人に相談することで、「相手の迷惑になるかも」「馬鹿にされるかも」と不安に思っていませんか。

「迷惑」なんてことはありません。あなたが、大切な人の力になりたいと思うのと同じで、みんなも、あなたが困っていたら力になりたいはずです。

「悩み=弱さ」ではありません。相談は問題解決ための建設的な行動です。堂々と「どうしよう！」っていう気持ちを言葉にしてみてください。

まずは「…ぴえん」と愚痴ってみましょう。

相談の練習に、ぜひ相談室でお話ししてみてください。



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。
急ぐ時は、**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	(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