

みなさん 2020年度は お疲れ様でした

まさか、こんなに大変な1年になるとは思いませんでしたね。それぞれ、大変な状況の中、よくやったと思います。
まだ、しばらくは、この不自由な状況が続きそうですが、今、できていることに目を向けて、落ち着いて過ごしましょう。

春眠暁を覚えず… よく休んで、新年度に備えよう

睡眠の質を大切にする

日中のパフォーマンスは、睡眠の「質」次第。
起きたら、まずカーテンを開けて、日の光を浴びましょう。
16-18時間後自然に眠くなり、質の良い睡眠がスタートします。
日中は活動をして、夕方からは徐々にリラックスタイムにしていきましょう。
寝る直前は、飲食、ゲームやスマホはやめて、ゆったり過ごしましょう。
眠りづらい時は、腹式呼吸などのリラクゼーションを取り入れてみましょう。



生活リズムを崩さない

休む、と言っても、ダラダラと過ごしては 心身が乱れます。
『朝活』しましょう！外出や、人と会うことは、自粛しながら、家でできる、朝の日課やお楽しみを作ってみましょう。
夜中にやっていた通信対戦ゲームを、朝稽古にしてみませんか。
リモート飲み会を、モーニングコーヒー会にしてみませんか。



こころを休ませる

自分を休ませてあげるために、ボーっとする時間も大切です。
考えたところで変わらないことは、もう考えないようにしましょう。
終わったことは置いておいて、今やこれからに目を向けましょう。
自分が心地よいことや楽しいことをして過ごす（考える）ようにしましょう。



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。

🕒 利用時間

草薙 cp：月～金曜日 10時～16時

小鹿 cp：木曜日11時～15時 金曜日10時～16時

✉️ 📞 予約方法

草薙 cp：予約専用アドレス soudan8@u-shizuka-ken.ac.jp

小鹿 cp：保健室へ直接 or 電話（054-202-2624）

📍 場所 ※ 電話や zoom 等のリモートも可

草薙 cp：一般教育棟1階（2102-3）

小鹿 cp：教育棟3階 面接室（356）

大学外にも相談窓口はあります

大学が休みの時や、外に相談したい時には、利用してみてください。
大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフ等で紹介しています。

