

### 新たな気持ちで 気持ちよく過ごす 新年度にしよう

大変な1年を 越えた 新年度。今年度こそ、はりきっていこう！！って 肩に力が 入り過ぎていませんか？  
自分に ちょっとブレーキをかける くらいで、ちょうどいい 時期かもしれませんね。

#### 無理をしないで 自分に 優しく♡

##### 自分の“疲れ”に気がついていませんか？

楽しかった～！と帰宅して、ひとりになった途端、ドッと疲れが出て バタン...あれっ？ そこまで 疲れてなかった はずなのにな～ ってこと ありますよね。外では 自分が思っている以上に 神経を使っています。特に 慣れない新年度は、相当のエネルギーを 使うはず。疲れて 当然。今日も よく頑張った 証拠 (はなまる)。



##### 自分の心・身体に目を向けてみよう



無理して頑張っている自分 けっこう好き！って人もいますよね。無理って、できちゃいますが、しちゃうと 結局 心身にダメージ。ちょっと 無理してるよ！ そんなの やめていいんだよ！って、身体が 身をもって 教えてくれている サインかもしれませんよ。本当に そうしたい？ そんなに 必要？ と自分に 問うてみよう。

##### 疲れた頭を鎮めよう

頭のアンテナがピンピン立って、眠れない～苦しい～という時は、寝転がって腹式呼吸 (大きく吸って1,2 ゆっくり吐いて1,2,3,4)... お腹が膨らんで、へこんで... という動きに意識を向けます。頭からなるべく離れたところに意識を移してイメージです。手をグーパーするとか、1、2、3... と指折り数えるのもいいかもしれません。



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。

