

健康支援センター 相談室だより

2022年度 新年度号

2022年4月11日発行

春爛漫！！わくわくどきどきの新年度スタート！

2022年度が始まりました。入学 進級 おめでとうございます。そうでない人もここで一旦仕切り直しですね。フレッシュな気持ちよさと不安と期待と...ところが忙しく動いて知らないうちにすり減っているかもしれません。

スタートダッシュは ほどほどに

“変化”が負担になることを知ろう

新しくスタートをきる時、あなたはどんな気持ちで臨みますか？「心機一転！がんばろう」「慣れるまで緊張するな」「うまくやれるか不安だな」「できなかったらどうしよう」...それぞれですが、誰にでも、“変化”って、負担がかかるものです。まずは、この状況が自分にとってストレスなのだと知りましょう。



自分の今の余力を知ろう

いつもとは違う状況なので「いつものようにはいかない」ですね。慣れることに、かなりのエネルギーを費やしているから、余力がなくて当然です。そんな自分を「こんなに頑張っているからね！」とねぎらいつつ、あとどれくらい頑張れるのか、頑張りすぎているのではないかと、しっかり見極めましょう。無理は禁物！



しっかり寝て、こころと身体を整えよう

心身の調子を整えるには、1に睡眠、2に睡眠。しっかり寝ておかないと、このハードな時期、簡単にキャパオーバーしてしまいます。しっかり寝て、しっかり回復しておくことが大切です。そして、「今日だけ」と怠ける時間やリラックスタイムを作ったり、好きなことに没頭したりして、溜まったストレスはどんどん解消していきましょう。



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。

	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 ✉ 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>



「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーがご覧いただけます。他にも、新型コロナウイルスのこと、健康診断のことなど、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、どうぞご利用ください。

