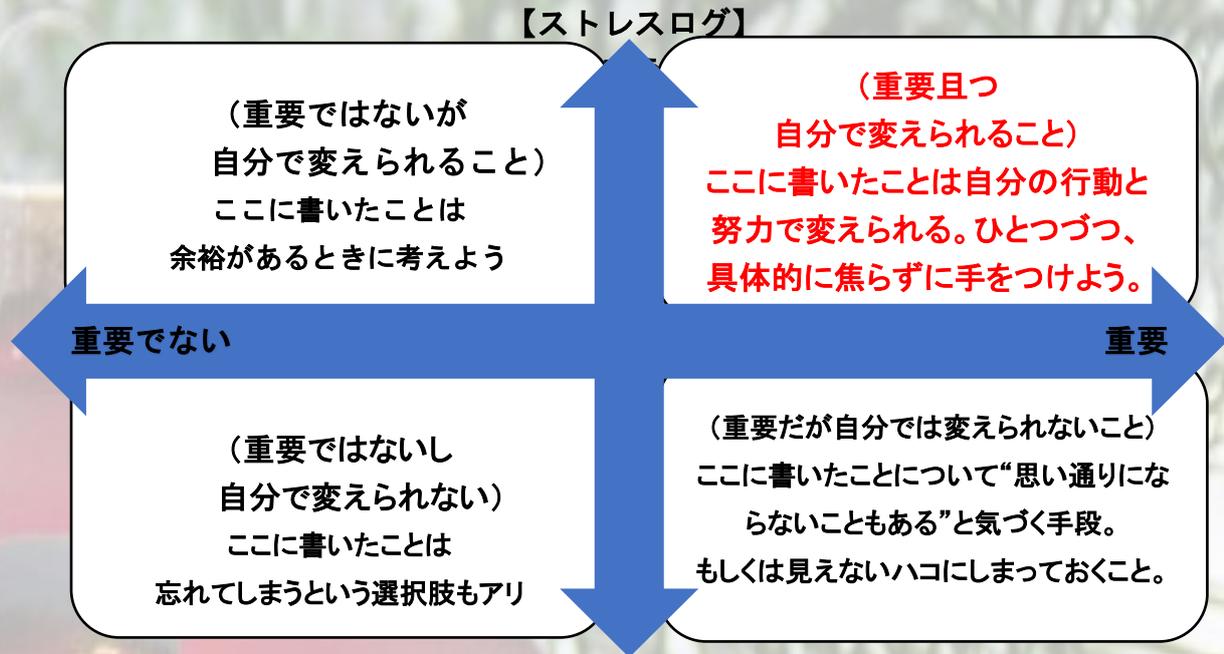


学生相談室たより 第12号 2021.12月

みなさんこんにちは。一年の締めくくりの季節ですね。

今月はストレスログのお話です。先月号でも触れましたが、ストレスフルになると人は怒りっぽくなるそうです。テストにレポートにアルバイトに就活に・・・といろいろ重なると些細なことでイライラしてしまうことがありますよね。そんなときストレスログを活用してみてください。



自分で変えられない

上の図には4つの窓があります。自分が抱えているストレスがどの窓にはいるか考えて仕分けしてみましょう。今、優先してやることはおそらく**右上の窓(重要且つ自分で変えられること)**に書かれた項目かもしれません。定期的にストレスログをつけてみるとパターンがみえてくるので自分なりのストレスとの付き合い方がみつかりますよ。

学生相談室開室予定日

9月16日、10月12、26日、11月4、9日、12月7、16日
1月13、18日、2月8、15日、3月1、8日

※予約は電話かメールでお願いいたします。

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

*開室日等の変更はメールにて連絡いたします。