

学生相談室たより 第6号 2021.6月

みなさまこんにちは。いかがお過ごしですか？  
梅雨の季節ですね。体調管理は大丈夫そうでしょうか？

学生生活に慣れてきたころの皆さんにお伝えしたいこと、それは**睡眠**です。

寝ないで頑張っている人いませんか？

睡眠は皆さんの気持ちと思考と行動・・・心身の動きをつかさどる脳をメンテナンスする大切な作業です。睡眠は身体を休めるだけでなく、記憶を整理し、心の安定を図ります。

どうか睡眠をおろそかにせず、質の良い睡眠を心がけてください。

- ・朝起きたら太陽の光を浴びましょう。
- ・朝食をとりましょう。
- ・日中は活動しましょう。
- ・体内時計ホルモンであるメラトニンは睡眠を促進しますが、明るい光の下では分泌が停止してしまいます。寝る前のスマートフォンは控えましょう。

とはいえ、そんなことはわかっててもついつい、スマホを触ってしまいますよね。どうにも不安で仕方ない、スマホが手放せない、そんなときも学生相談室に相談にいらしてみてください。

※学生相談室は本学に在籍している学生であれば誰でも利用できます。

※小学校、中学校、高校にはスクールカウンセラーが相談にのる日があったように、大学では学生相談室がスクールカウンセラーの役割を担います。

※**お金はかかりません**。相談方法は**対面、電話、リモートから選択**できます。

※学業、家族や友人・交際相手との関係、進路等、**相談内容は自由**です。**秘密は守られます**。

※就活や実習で疲れてしまったとき等々・・・こちらで **ほっと一息**つきませんか。

※自主的に予約する人、保健室や授業でお世話になる先生からの紹介で利用する人等、相談につながるまでの経路も様々です。どうぞ気軽に話にいらしてください。

\*\*\*学生相談室開室予定日\*\*\*

5/18・20、6/10・22、7/1・20、8/3

※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。