

みなさまこんにちは。さて、寝ないで頑張っている人いませんか？

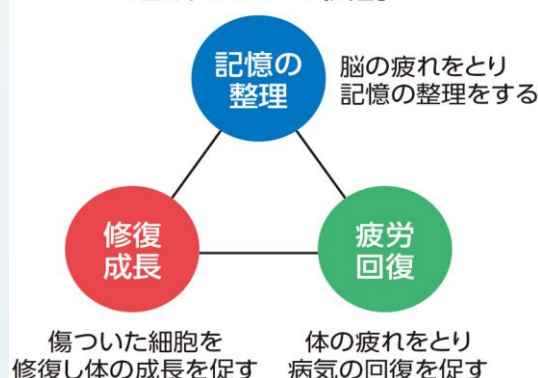
睡眠は皆さんの気持ちと思考と行動・・・心身の動きをつかさどる脳をメンテナンスする大切な作業です。睡眠は身体を休めるだけでなく、記憶を整理し、心の安定を図ります。

睡眠が不足すると、免疫機能の低下、最良のパフォーマンスを発揮することを妨げるともいわれています。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。

① 朝起きたら太陽の光を浴びましょう ②朝食をとりましょう ③日中活動しましょう

※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・・・つつい手放せない不安がありますよね。そんな時も学生相談室にいらしてみてください。

睡眠の3つの役割



✿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。どうぞ気軽にお話にいらしてください。

学生相談室開室予定日

5月17・31日、6月7・16日、7月5・14日

8月2日、9月20・29日、10月4・20日、11月1・22日

12月6・15日、1月12・17日、2月9・14日、3月9・14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