

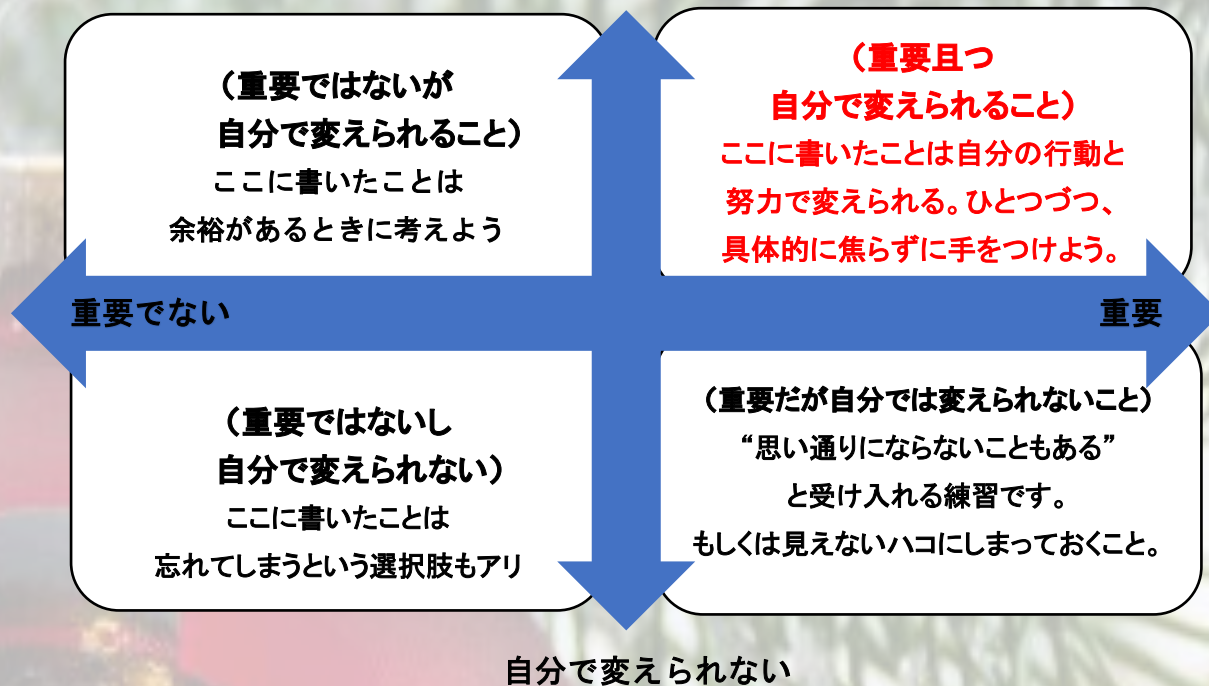
学生相談室たより 第36号 2023.12月

みなさんこんにちは。一年の締めくくりの季節です！

昨年12月号もストレスログを載せました。この1年間を振り返り、新年を気持ちよくスタートするためにご活用いただきたいと思い、ストレスログを改めてご紹介します。

【ストレスログ】

自分で変えられる



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。実はこの仕分け作業をするだけでも気持ちが整理されます。

そして、**右上の窓(重要且つ自分で変えられること)**に書かれた項目に注目します。今、優先して取り組む課題はおそらくこの窓に入った項目です。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。

ではまた来年お会いしましょう。年末年始も心身の健康に気を付けてください

学生相談室開室予定日

12月21日

1月18日、2月9・15日、3月1・21日

・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。