



学生相談室だより

2024年11月号



秋は昼夜の寒暖差が大きくなり、台風や低気圧の日が多くなることに身体が適応しようとして自律神経が乱れやすくなったり、日照時間が短くなることで（幸せホルモンともいわれるセロトニンという脳内伝達物質が分泌されにくくなり）気分が落ち込みやすくなる季節といえます。

予防方法としては、生活リズムを整える、朝日を浴びる、バランスのとれた食事をする、寒暖差に対応できる服装を心がける、適度な運動（お散歩やストレッチなど）をする、ゆっくりとお風呂に浸かるなどがあげられます。ストレスに早めに気づいて対処することも大切です。

朝起きられない、気分が晴れない、気力が低下して学校に行くのがおっくうになってきている、趣味や好きなことに興味がもてなくなってきたなど、すでに思い当たることのある方はまずはお気軽に学生相談室を利用してほしいと思います。

学生相談室の利用について

- 相談内容：学生生活のこと、人間関係のこと、進路のこと、なんでもOKです。
- 開室日：11月5日（火）・11月28日（木） 12月10日（火）・12月19日（木）
2025年1月9日（木）・1月21日（火） 2月13日（木）・2月25日（火）
3月6日（木）・3月18日（火）
- 開室時間：
① 12:00-12:50 ② 13:00-13:50 ③ 14:00-14:50
④ 15:00-15:50 ⑤ 16:00-16:50

• 場所：G棟3階東側奥

• 申し込み方法：

学生支援課または保健室に電話かメールで予約をお願いします。

メールで予約するときは件名に「学生相談の予約」と記載してください。

学生支援課 メール：gakuseika@ikuei-g.ac.jp 電話：027-329-8140・8141

保健室 メール：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp 電話：027-329-8142

※事前予約制ですが、予約が入っていないときは相談できます。

面接開始時間にドアをノックしてください。

ご協力よろしくお願ひいたします。



おまちしています

