

育英大学・育英短期大学

学生相談室だより

10月号

☆ストレスと上手に付き合おう☆

後期が始まって、実習や就活などの慣れない活動にストレスを感じている人も多いと思います。

夏の疲れが抜け切れていなかったり、忙しさで疲労が蓄積したりすることもあります。

そんな時は、自分なりのストレス解消法を作っておくことをオススメします。

ストレス解消法が見つからない、分からない、という人は、カウンセラーと一緒に良い方法を探してみませんか？



開室
予定日

1(木)・13(火)・27(火) 12:00-17:00



ご予約は学生支援課または保健室へ



学生支援課：gakuseika@ikuei-g.ac.jp 027-329-8140/8141



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