



学生メンタルヘルス相談 ～カウンセリングのご案内～

夏休みが終わり、後期の授業が始まるころ、皆さんはどんな気持ちで迎えていますか。

長期休み明けは、生活リズムや心身のバランスを崩しやすく、

「大学に行くのが憂鬱」「なんだか気が重い」と感じるのは自然な反応です。

モヤモヤする気持ち、保健センターで話してみませんか？興味のある方はお気軽にどうぞ。



▶ **長期休み明けを乗りきるためには・・・**

- ・朝起きる時間を決めて、少しずつ生活リズムを戻していく。
- ・「朝起きた」「1コマ授業を受けた」など、小さな目標を1つずつ達成していく。
- ・やるべきことや課題、気になっていることを紙に書き出したり、相談するなかで整理する。



◆ **カウンセリングではこんなことを話せます！**

『学修や進路について』

- * 学校に行くのが憂鬱
- * 勉強に集中できない・やる気が出ない
- * 課題が上手くできない
- * 進路のことを考えると気が重い

『生活リズムや体調について』

- * 眠れない、眠りが浅い
- * 食欲がない、食べ過ぎる
- * なんとなく不安、涙が出る
- * 生きるのがつらい



『人付き合い』

- * 友達との関係がギクシャクしている
- * グループのなかにいると疲れる
- * 友達を作ることが苦手
- * 家族のことで悩んでいる

『自分のこと』

- * 自分の性格を好きになれない・変えたい
- * 自分の個性について知りたい
- * 自分の性に違和感がある・悩んでいる
- * 言いたいをうまく伝えられない

ここに書かれていること以外でも、もちろん大丈夫です。

「うまく話せるかな・・・」

「こんなことで相談していいのかな」

と思う方も、ぜひお気軽に！

『その他のこと』

- * なんだかイライラ、モヤモヤする
- * カウンセラーに聞いてみたいことがある
- * 少し話がしたい などなど

<申込方法>

1：両キャンパス保健センターに来る、もしくは電話する。

055-224-5370 (飯田) 055-269-6610 (池田)

2：相談予約フォームに入力する。

(うかがったお話の秘密は守られます)

