



学生相談室だより

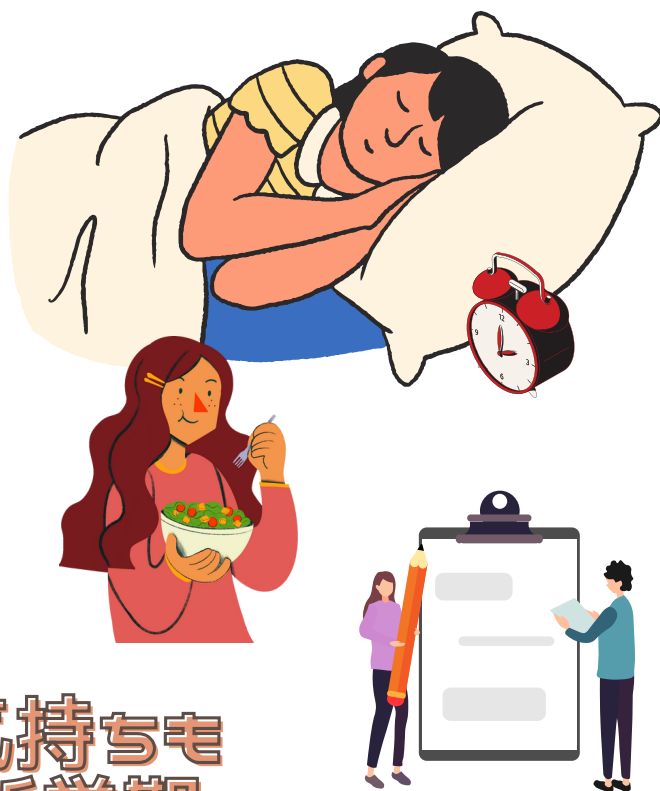
休み明けのリズムを整えよう

長期休暇の間、生活リズムが少し乱れてしまった…そんな経験はありませんか。夜更かしや朝寝坊、食事時間のばらつきは、心と体の調子にも影響します。新学期に向けて少しずつリズムを整えていくと、スタートがぐっと楽になりますよ。

睡眠と食事を整える

夜ふかしの習慣は、まず睡眠時間を一定にすることから整えましょう。

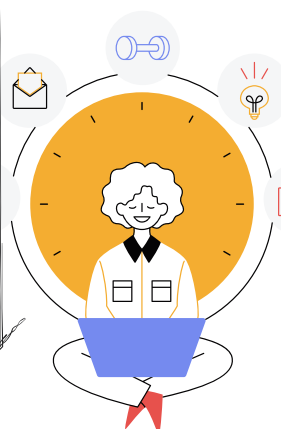
いきなり早寝早起きは難しいので、毎日15分ずつ就寝・起床時間を前倒しするとスムーズです。朝食をとることで体内時計が整いやすくなるので、軽くでも朝ごはんをとる習慣を意識してみましょう。



今月のプチ心理学コラム 「体内時計とメンタル」

私たちの体には約24時間周期のリズム（サーカディアンリズム）があり、睡眠・食欲・気分にも影響しています。リズムが乱れると気分も不安定になりやすいといわれています。朝の光を浴びる、決まった時間に食事をとるといった行動で整いやすくなります。

気持ちも 新学期モードに



生活リズムを整えると、気持ちも自然と切り替わりやすくなります。休暇中に楽しかったことを振り返ったり、新学期にやってみたいことをリストにしてみるのもおすすめ♪

小さな目標を決めると、始まりの日が少し楽しみになりますよ。

学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00～17:00
火	平野 大心	10:00～17:00
水	原田 悠紀	10:00～18:00 ※長期休み中は 17:00まで
木	閉室	
金	平野 大心	10:00～17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

