

第52号
2025.10

長崎純心大学

学生相談室だより



あっという間に夏休みが終わり、後期が始まりました。

ここ最近朝晩は涼しく、昼間はまだまだ暑い日が続いています。寒暖差が激しいので、うっかり風邪をひいたり、自律神経が乱れたり体調管理が難しい時期でもあります。

自律神経が乱れないように、毎日一定の時間に寝起きする。朝・昼・夜の食事をきちんととるなど規則正しい生活を送ることを意識しましょう。また、適度な運動・入浴を行うことで自律神経を整えることにつながります。入浴はシャワーではなく湯船に浸かることをお勧めします。体調を整えて学生生活を送りましょう。

学生生活で困っていることなどの相談事がある方はこころの相談室、キャンパスライフ支援室を利用してください。

こころの相談室

日時・担当

月曜日	ふかい 深井先生
木曜日	ふだもと 札本先生
金曜日	きしの 木住野先生

心理カウンセラー

場所：学生支援センター内
電話：095-846-0034(直通)

学生相談室の予約が
下記QRコードで
できます。



※学生専用の予約フォームとなっております。
保護者の方は直通の電話をご利用ください。

キャンパスライフ支援室

日時 月曜～金曜

10時～16時

担当 松村
社会福祉士

場所：S526(S棟5階)

電話：095-846-4660(直通)