



朝晩がひんやりと涼しくなり夜が長い季節になりました。日中忙しく過ごす私たちですが、夜は一日の中で最もリラックスできる時です。明日の元気のためにも夜の過ごし方はとても大切です。リラックスすることで眠りが深くなり、疲労回復につながります。あれこれ考えるのは夜の早い時間にすませ、スマホを置いて、ほんの少し、考える時間を止めてぼーっとしてみましょう。考えない時間を作ることは明日を迎えるための大事なプロセスです。

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。

リラックス方法あれこれ

ため息をつくように
息を長く吐く→鼻から吸う
を繰り返す

仰向けになって体重を背中に預け目を閉じてリラックスできるイメージに（森、林、青空、海など）ひたる

ふわふわのタオルを触る、毛布にくるまる

温かい飲み物をゆっくり味わう などなど

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 松村先生
社会福祉士

場所：S526(S棟5階)

電話：095-846-4660(直通)