



あっという間に一年が過ぎ、12月になりました。

朝晩は一段と冷え込み、昼間との温度差も大きくなっています。体を冷やしすぎないように気をつけて、無理のないペースで過ごしましょう。勉強やバイトで不規則な日になりがちだと思いますが、休みの日でも毎日だいたい同じ時間に寝起きし、朝・昼・夜の食事を欠かさないことが、心と体を整える近道です。軽い運動や湯船で体を温めることも効果的です。

冬の体調を整えて、学生生活を気持ちよく締めくくりましょう。困りごとや相談がある方は、こころの相談室・キャンパスライフ支援室を気軽に利用してください。



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)