



新年明けましておめでとうございます。

冬の夜は空気が澄んで気持ちがよく、日中はお日様の暖かさがじんわりと身にします。一年のうちで最も寒さが厳しい時ですが、皆さんの体調はいかがですか？

これから学期末にかけて、試験や就職活動、卒業や進学など、行事やイベントが慌ただしく続きます。こころと身体が十分に休まらず疲れを感じるときは、15分～30分くらいの間、ゆっくりと目を閉じたり寝転んで過ごす“ちょこっと寝”をお勧めします。脳や身体が休憩するとこころもリラックスできますよ。

学生生活で困っているこ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どうぞご利用下さい。

### こころの相談室

#### 日時・担当

月曜日	深井先生
木曜日	札本先生
金曜日	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)