長崎純心大学

第６１号
２０２６．１０

学生相談室だより



長かった夏休みが終わり、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。例年にも増して、今年の夏はとても暑かったように感じましたが、学生の皆さんのこころと身体は、ゆっくりと休まりましたか？

さて、後期が始まりました。「なんだか、朝起きるのがつらい…」「日中やる気がなくて眠いなぁ…」などと感じる人がいましたら、秋の夜長、よい眠りをとるために、睡眠環境や生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。眠りやこころ、身体の不調が続いたら、こころの相談室、キャンパスライフ支援室でもお手伝いを致します。どうぞお気軽にご相談下さい。

こころの相談室

日時・担当

月曜日	深井（ふかい）先生
木曜日	札本（ふだもと）先生
金曜日	木住野（きしの）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)