

相談室だより

2019 年度秋学期 2号

学生相談室 中島絵美・南 舞

皆さんこんにちは！お正月が明け、新しい年が本格的に始まりました。今年は東京オリンピックも開催されますし、どんな年になるのか今から楽しみです。さて、1月の試験が終わるとすぐに長期休暇がやってきます。普段なかなか忙しくて自分のことや悩みを考える時間がない人もいるかもしれません。長期休暇中は、新年度に向けて自分のことを考えたり振り返ったりする良い機会。そんな時はぜひ学生相談室を利用してみてくださいね。※長期休暇中は開室時間も変更していますのでご注意ください。

* 長期休暇中の開室時間と開室日 *

中島カウンセラー	火曜日 9:00-17:00	3/3・10・24・31
----------	----------------	--------------

南カウンセラー	水曜日 9:00-17:00	2/5・12・14・19・26・27 3/4・11・18・25・30
---------	----------------	---------------------------------------

◆ 11月の相談室開放のご報告（担当：南） ◆

11月6日（水）の相談室開放では、昨年に引き続き、イスでできるヨガ・ストレッチ・呼吸法を行いました。『心と身体は繋がっている』と言われており、身体の調子が悪いと気持ちが沈んだり、逆に悲しいことや辛いことがあったりすると身体の調子が悪かったり・・・そんな経験って誰にでも起こると思います。そんな時に自分へのケアとして身体を動かしたり、呼吸法をしてみると少し楽になるかもしれませんよ。参加した学生さんからは、『身体が温まった』『呼吸法をして落ち着いた』などの感想を頂きました。

今回が今年度最期の相談室開放でした。また来年度も皆さんに楽しんでいただける内容を考えていきたいと思っています。ご参加頂いた皆さん、ありがとうございました。