



学生相談室だより

対面授業が始まり 1 ヶ月経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？

1 年生は初めての大学生活や友達との出会い、2 年生は久しぶりのキャンパスや友達、先生方との再会…
嬉しさもありつつ、“新しい生活様式”の中での学校生活に、疲れもたまっているかもしれません。そこで
今回は、“リラックスすること”について少しお話したいと思います。

◆リラックスとは？

『くつろぐこと、力を抜くこと。緊張を緩めること。』（広辞苑より）

皆さんは、普段リラックスすることはできていますか？

リラックスのない状態が続くと、心だけではなくからだの病気も引き起こします。自分で気づいていなくても、思っているより疲れやストレスが溜まっていることもあるため、日々の生活の中でリラックスする時間をとることができるの良いですね。

◆リラックスの方法 ～いろんな角度から人間の五感に働きかける～

今回は“人間の五感”をもとに様々なリラックス方法を挙げてみました。既に知っている・やっているものもあるかと思いますが、ステイホームがまだ続く今だからこそ、家の中でできる自分なりのリラックス方法を新たに見つけてみたり、ちょっと違う視点で試してみたりするチャンスかもしれません。様々なリラックスグッズを用いてみるのも良いですね。



学生相談室からのお知らせ

◆7月の開室日

今月も毎週木曜(下記日程)に開室しています。

2日 9日 16日 23日 30日

- * 開室時間：10時～16時30分 ※時間変更しました
- * 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です
- * 現在、分散登校になっていますが、学生相談室は毎週すべての学生の皆さんにご利用いただけます。ご自身の登校週でなくても、来室可能です。

◆予約の取り方

新たにメールでの予約も可能となりました。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：7月1日10時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。

予約優先ですが、予約が空いていれば当日来室していただくことも可能ですので、お気軽にご利用ください。