

学生相談室だより

暑さや湿気、生活リズムの変化などにより、**自律神経が乱れやすい**この季節。
なんとなく疲れがとれない、集中できない、寝つきが悪い、気分が沈む……
そんな変化を感じていませんか？

これらは、体だけでなく**心にも「休息」**が必要なサインかもしれません。
特別なことをしなくても、少しの**“リラックス時間”**を意識してつくることで、
心と体の調子が整いやすくなります。

こんな「小さな休息」から始めてみませんか？

● 1分間“何もしない時間”をつくる

スマホを置いて、目を閉じて深呼吸
何もしない“空白の1分”だけでも、脳の疲れがリセットされます



● お気に入りの飲み物をゆっくり味わう

あたたかい飲み物や、香りのよいハーブティーなど
体も心も温まり、ゆったりすることができます



● 自分の“心地よいもの・こと”を見つける

音楽・香り・感触など、「なんだか落ち着く」と思えるものを
見つけておくとなつれたときの“お守り”になります



etc…

「何もしない時間をあえて持つこと」は、自分の心と体を労わる大切なケアです。
心に少し余裕ができると、自然と相手を大切にすることが育ちます。

7月17日 学生相談室イベント
『大人のぬり絵～こころリラックスタイムを～』開催！

実はぬり絵には
“**自律神経を整えるリラックス効果**”
があると言われています。

イベントでは、参加者それぞれが
好きなぬり絵を選び
集中して取り組んでいました。



図書館で『大人のぬり絵』の本を展示中！
気軽に手に取って、ぬり絵の魅力にふれてみてくださいね。

学生相談室からのお知らせ

◆夏休み期間中の開室日

8月28日(木)

開室時間 10:00～16:30

＊通常の開室時間と異なります

まさお



◆予約の取り方

【1】学生相談室に直接予約をとる

…チャットorメールにて
学生相談室宛に下記内容を記載し、連絡する

<記載内容>

氏名・学籍番号・相談希望日（例：4月1日11時～）

○チャット：Teamsにて“学生相談室”と検索

○メール：gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp)

【2】学生相談 受付窓口を通して予約する

… ① 申込フォーム(右のQRコード)にて申込



② 『カウンセラーに予約』 or 『受付担当を通して予約』 の選択

⇒ 『カウンセラーに予約』を選択した場合：カウンセラーから連絡
希望に応じて、学生相談室にて面談実施（開室日のみ）

⇒ 『受付担当を通して予約』を選択した場合：担当相談員から連絡
まず相談員と面談実施（月曜～木曜日）
その後は、学生の希望や必要性に応じて対応検討（学生相談室利用など）

※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。