

育英大学・育英短期大学 学生相談室だより

9月号

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

夏休みなど、長期のお休みの時期には生活のリズムが崩れがちです。本格的に後期の授業が始まるまでに、少しずつ調子を整えていけると良いですね。

『朝起きるのが大変』『やる気が出ない』『人と会うことが負担に感じる』などは、心と身体のSOSのサインです。まずは、身近な信頼できる人に相談してみてください。

もしも不安や辛さが長引きそうな時は、お気軽に学生相談室を利用してみてください。

『何を話したら良いか分からない…』とか『特に話すことはないけれど…』という状態でも大丈夫です。

臨床心理士・公認心理師のカウンセラーがお待ちしています。

□ 開室予定日：9月15日（火）24日（木）

ご予約は学生支援課または保健室へ

□ 学生支援課：gakuseika@ikuei-g.ac.jp
027-329-8140/8141

□ 保健室：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp 027-329-8142