

# 学生相談室便り

5月 担当:水野 薫

## こんにちは 相談室です



水野 薫

担当:

火曜11:00~14:00

水曜 9:00~12:00

火曜、水曜を担当している、水野です。  
よろしくお願いします！！

GWも終わり、落ち着いて学業や研究、就活に取り組んでいる人も多いことと思います。しかし...  
GW明けのこの時期は、多くの人が心身ともに調子を崩しがちでもあります。新しい環境での緊張感が少し解けた... 環境の変化に依然馴染めない... 目標を達成して新しい目標が見つからない...  
原因や理由は人さまざまですが、危険信号の現れ方としてはおおむね次のような様子が挙げられます。

なんとなく気分が落ち込む、だるくて朝起きられない...  
やる気がわいてこず勉強に集中できない、眠れない...など  
心のバランスを崩す形で...



食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸...など  
身体の不調となって...

今までなんともなかったのに、ちょっとかわったサインを感じると焦ってしまい、さらにストレス度をあげがちです。

### そんな時は、ぜひ、相談室をたずねてみませんか？

自分の状態や思いを話すだけでもすっきりすることがあります。  
ちょっとしたアドバイスがヒントになったり、考えが整理されたりもします。  
「こんなこと相談してもいいのかな...」という心配は無用です。  
遠慮せずに、相談室のドアをノックして下さいね。

電話やメールでの予約も可能です。

電話:0766-56-7500

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp