

学生相談室便り

11月 担当:水野 薫

体調と気分

季節は秋から冬へ移り変わろうとしています。ついこの間まで「暑い！」と言っていたのがうそのように、朝晩は冬のような冷え込みとなる日もありますね。

みなさん、体調の方はいかがでしょうか？

体調が悪いと、人は弱気になることがあります。どんなに、普段は快活で積極的な人でも、大きな病気をしたり、体調不良が長引いたりすると、気弱になって、いつもなら言わないようなことを言ってしまうこともあります。

「最近何だかうまくいかない」「自分でも訳が分からないけどイライラしてしまう」というとき、人は「ころろ」の問題と考えがちです。しかし、意外にも「体調が万全ではない」ことも少なくないのです。

「からだ」そのものにアプローチする...たとえば、ストレッチや散歩、ヨガ、身体を温める、身体の中が温まるものを食べたり飲んだりするなど。自分にできそうなことから試してみませんか？

何から始めてよいのかわからない...というときにも、相談室を利用していただいで構いませんよ。お待ちしております。

相談は、電話やメールでの予約も可能です。

電話:0766-56-7500(内線:224)

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp



水野 薫

担当:

火曜11:00~14:00

水曜 9:00~12:00

