

学生相談室便り

5月 担当:水野 薫

相談のススメ

新年度が始まって早1ヶ月が経ち、気が付けば5月...。
「4月はあっという間だった...」という人もいれば、「GWが待ち遠しかった...」という人もいるでしょう。

大なり小なり環境の変化を伴う新年度は、誰にとってもストレスを感じやすい時期。「今年こそは！」と張り切ったり頑張ったりした疲れが出やすいのもこの5月です。

疲れの黄色信号のあらわれ方は、さまざまです。
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あらわれる人もいれば、
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あらわれる人もいます。

いずれの場合も、環境に慣れるとともに、症状が治まっていく場合が多いのですが、今までなんともなかったのに、ちょっと変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



水野 薫

担当:
火曜10:00~13:00
水曜 9:00~12:00



予約用メールアドレスが
新しくなりました！！