

# 学生相談室からのメッセージ

2020年10月

## みなさん、調子はいかがですか？

朝夕とだいぶ冷え込むようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。後期になり、対面授業が始まったりオンライン授業が継続されたりと色々です。もしかしたら、また、新たな生活が始まったように感じている方もいるかもしれませんね。

人は環境が変化した時、がんばってそれに合わせようとします。少しずつ環境に慣れればよいのですが、長期間がんばっていると、体調に変化がでてくる場合があります。

「生活に慣れてはきたけど  
なんか  
疲れやすいな～」



「すっきり  
眠れないんだよね」



「この頃、  
どうも気持ちが  
沈みやすくて」

将来

「いつまで  
今の生活が続くのか。  
不安…」

もし、あなたが環境の変化に合わせてようとがんばってきていて、最近、いつもより疲れやすいな、なんだかやる気がおきないな、と感じているのなら・・・。ぜひ、学生相談室をご利用ください。「具体的な相談」ということでなくても構いません。どうぞ、気軽に今の気持ちを話しに来てください。

電話相談、対面での相談のいずれも可能です。

来室、電話に加え、Google フォームからも

申し込みができるようになりました！

※詳しくは利用案内をご確認ください