


カウンセリングニュース

No.13

季節の変わり目になると、体調を崩しやすかったり、疲れがなかなかとれなかったりするということはありますか？気温や気候の変化というのは、知らず知らずのうちに私たちの体にストレスをかけているようです。そのような時は、普段よりも意識的にリラックスしたりリフレッシュしたり出来る機会をもつことをおすすめします。


・・・とはいえ、忙しい日々の中で特別なことをするのは難しいかもしれません。日常行っていることも少し意識をしてみると良いリラックス・リフレッシュの機会になります。以下を参考に、上手にストレスと付き合っていってはいかがでしょうか？

入浴




温度は、体温より少し高めの38～40℃がおすすめです。この温度により副交感神経が優位に働き、リラックス状態へと導いてくれます。時折半身浴を取り入れ、20～30分位ゆっくりと浸かりましょう。

笑う！ ・ 泣く…



笑ったり泣いたりすることで、ストレスホルモンが減少すると言われています。『なんだか最近気持ちがすっきりしないんだよね・・・』という時のために、これを観ると必ず笑っちゃう！もしくは必ず感動して泣いちゃう・・・という自分なりの定番漫画や映画などを持っていると良いかもしれませんね。



学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室での人間関係、進路、自分自身について・・・など。どこに相談したら良いのか分からない時、誰にも相談出来ない時は、ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

相談日： 水曜日（12:00-17:00）※第3を除く 第3火曜日（12:00-17:00）
第3火曜日は、学校医（精神科）への相談も可能です。詳しくは、お問い合わせください。

予約専用アドレスです⇒ ※学内の掲示板をご覧ください。

『学籍番号』、『相談希望日時』をお送りください。※原則、相談室の開室時間内に返信致します。

お急ぎの場合は、下記の電話番号へご連絡ください。

星薬科大学 保健管理センター
03-5498-5224 (ご予約はこちらまで)