



ストレスと上手に付き合っていくための「3つのR」

ストレス対処の「3つのR」という言葉を耳にしたことはありますか？これは、ストレス発散やストレス解消などの対処法の基本となる考え方です。忙しい日々が続いて疲れを感じた時やなんとなくやる気が出ない時には、ちょっと立ち止まり、3つのRが日頃出来ているか振り返ってみてはいかがでしょうか？

ストレスを無くすことは難しいものです。うまく付き合いながら、こころと体の健康を維持していきましょう。

R est 疲れを感じる前や疲れを感じた時に意識的に休息を取ることです。授業の合間にお茶を飲んでみたり、いつもより早めに布団に入り体を積極的に休めたいしてみましょう。

R elaxation ゆっくりとお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたりして緊張を緩めリラックスすることです。軽いストレッチもおすすめです。

R ecreation 運動や旅行、趣味に打ち込むなど気晴らしとなることです。週に一回、短時間でも好きなことに時間を使ってみましょう。



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。

開室日・時間

- ★非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
- ★非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）
毎週水曜日（12時～17時）
※第1水曜日はお休みです

利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。
また、相談室の予約専用アドレスでの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）

👉 03-5498-5224

予約専用アドレス（学生相談室）

👉 soudan@hoshi.ac.jp

※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、左記の電話番号へご連絡ください。