

東京電機大学鳩山キャンパス

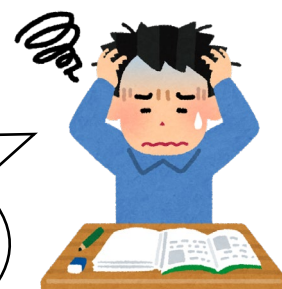
# 学生相談室だより

2021年6月

梅雨時期は、なんだか身体が重たかったり、気分がすっきりしなかったり…体と心の不調が増えやすい時期でもありますね。前期も半分を過ぎ、疲れを感じることも増えてきたかもしれません。これから暑い夏を迎える前に、ちょっと立ち止まって一息ついてみませんか？



- 気持ちが落ち込む
- 眠れない、食欲の問題
- 家や部屋から出たくない



- 勉強や進路に関する悩み
- 時間や予定を管理できない
- 学校生活に関する困りごと



- 対人関係での不安
- 学校や家庭の居心地
- ほかに人には言いにくい悩み

- スマホやインターネット関連の悩み
- お金の問題
- オンライン授業での困りごと



おはなし  
してみませんか？

## 相談の申し込み方法

### ① 直接申し込み

→学生相談室の開室時間帯に、直接来てください。空きがあれば、当日のご相談も可能です。

<開室時間>

月・水・金 10時30分 ~ 17時30分  
火 10時30分 ~ 17時10分 / 18時20分 ~ 20時  
木 11時30分 ~ 17時30分

### ② 電話、メールでの申し込み

→【氏名・学籍番号・相談希望日時】をお知らせください。こちらからご返信いたします。

<電話> 049-296-3794(直通)

<メール> ri-gakuso@jim.dendai.ac.jp

\* 電話・メールへのお返事は、相談室開室時間内となりますのでご了承ください。

- 相談の内容によって、情報提供や、適切な機関へのご紹介を行っています。
- ご希望があれば、精神科校医の相談も受けることができます。(第2・第4水曜/15:00~18:00)  
\* 事前予約が必要になりますので、まずは各カウンセラーまでご相談ください
- 相談の秘密は厳守いたしますので、ご安心ください。

### 心の深呼吸、してみませんか？

大きく息を吸って、ゆっくり吐き出す…深呼吸をすると、全身に新鮮な空気がめぐってすっきりするような全身の感覚を得ることができますね。

身体が自然と深呼吸を必要とするように、私たちには時々“心の深呼吸”も必要です。ほっと一息できる瞬間、気持ちがふっと軽くなる感覚…人によって、そのための方法はさまざまですが、「誰かと話してみる」こともおすすめです。上手に説明できなくても大丈夫。もやもやした気持ちを吐き出すだけでも、気持ちがちょっぴり楽になることがありますよ。

そのほかにも、自分にとっての気分転換を上手に取り入れることも役立ちます。あなたに合った方法を一緒に探すお手伝いも、学生相談室でおこなっています！

(学生相談室カウンセラー 橋本)



東京電機大学理工学部 学生相談室

本館(10号館) 1階 116教室(パソコン教室出口側)

TEL: 049-296-3794(直通)

Mail: ri-gakuso@jim.dendai.ac.jp

\* 電話・メールへのお返事は、相談室開室時間内となりますのでご了承ください。

