

学生相談室だより

秋号（令和2年9月発行）No.21

新型コロナウイルス感染症の影響から、ストレスを感じるが増えてきたという人もいるのではないのでしょうか？人はなんの活動もしなくなると、こころの元気がなくなっていくなると言われています。今までと同じようにはできないこともあるかと思いますが、こころと体が元気であるためにも「3つのR」を意識して生活してみましょう。

R

3つのRとは

手軽にできて、毎日続けられることが大切です。

レスト (Rest)

休息、休養、睡眠

適度に休息を取りましょう。「疲れた」とか「眠い」というのは、休めというサインです。



レクリエーション (Recreation)

運動、旅行のような趣味や気晴らし
趣味や好きなことに打ち込むことは
ストレス解消に役立ちます。

リラックス (Relax)

ストレッチ、音楽などのリラクゼーション
心身の緊張をストレッチや呼吸法でほぐし
ましょう。音楽を聴くのもいいですね。



学生相談室では、3分で視聴できる動画「こころの健康通信」を作成しました。LMSからログインしてご覧ください。

電話相談、対面相談、Zoomでの相談を行っています。WEBからの相談予約もできるようになりました。気軽に利用してください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seyiogakuin.ac.jp

五橋(月・金):393-4531、長町(火・木):302-5850、中央(水):217-0233

