

学生相談室だより



冬号（令和3年1月発行）No.22

みなさんはニュースやSNSなどを見て、気持ちが落ち込んでしまったことはありませんか？人は怒りや不安がある時ほど、それらを解消するために情報を集めようとします。ネガティブな情報は見聞きするだけでも心はダメージを受けると言われています。情報と適度な距離をとることも大切な心のケアとなります。

こころの健康を保つポイント

FACT? FAKE?



正確な情報を得るように
にしましょう

国や自治体のホームページも参考に



スケジュールを
立てましょう

自分のための時間を楽しく計画しましょう

コミュニケーション
を取りましょう



電話、メール、オンライン通話、何でも OK

身体を動かしましょう



エレベーターを使わずに階段を使うのもいいですね

動画ができました

3分で視聴できる
「こころの健康通信」
は、LMSからログイン
してご覧ください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室では、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。

学生相談室：gakuseisoudan@seyogakuin.ac.jp

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