

学生相談室だより

春号（令和2年6月発行）No.20

新型コロナウイルス感染症のため、みなさんの予定が急に変更になったり、今までできていたことができなくなってしまったり、悲しくなったり、イライラしたり、不安になったりしていませんか？そこで今回は「レジリエンス」について取り上げます。

「レジリエンス」とは、色々な事で気持ちが落ち込んでも回復する力のことです。

「レジリエンス」（回復する力）を高めるためのポイント

つながりを大切にしましょう



スマホやゲーム機の使用時間を

コントロールしましょう



規則正しい生活を意識しましょう



リラックスできることをしましょう



これからやってみたいことを

考えてみましょう



感染症対策のため、五橋キャンパスにおいて電話相談を実施しています。全学科の皆さんにご利用いただけますので、気軽にご連絡ください。

参考：静岡大学教育学部 小林朋子・静岡県立静岡東高等学校

内海美香 こんな時だから伝えたい「レジリエンス」の話

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



五橋キャンパス：022-393-4531