

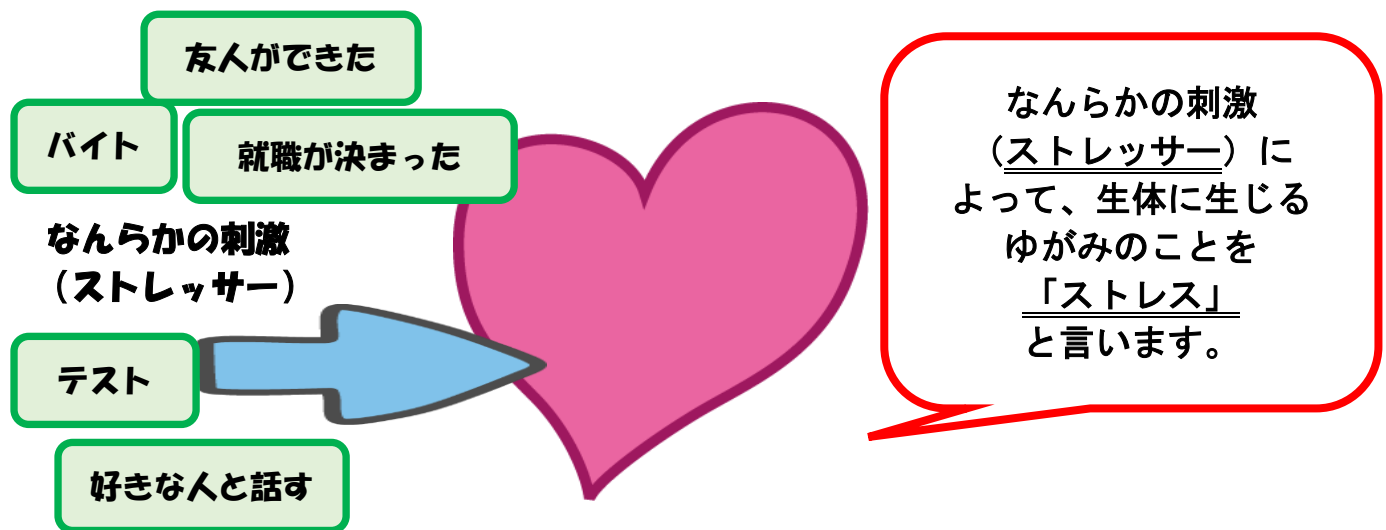


学生相談室だより



秋号（平成30年10月発行）No.14

「ストレス」ってよく聞く言葉ですが、どのような意味かご存知ですか？
今回は、ストレスの意味と状態 について、簡単に取り上げてみました。



「ストレス」というと、あまり良くないイメージを抱きがちですが、
「いつもと違う刺激によりいつもと違う状態になること」であり、
「悪いもの、悪いこと」とイコールではないのです。



ストレスが、自分を見つめ直すきっかけ
となり、成長につながることもあります。
ただし、強いストレスがかかることで、
心身ともにダメージを受けてしまうこと
もあるかもしれません。

そんなときは、一人で抱え込まずに、
ぜひ相談室をたずねてみてくださいね。



お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

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