



梅雨だ、梅雨明けだと言ってる間に、台風までやってきて、暑さや雨に翻弄されているこのごろですが、熱中症とか、大丈夫ですか？  
 ストレスは、どんな病気も引き起こすと聞いたことがあります。  
 好きなものを食べながら、友人と他愛もないおしゃべりに興じるなど、ストレス解消にも時間を使ってください。教採試験が迫って、「それどころではない」という人も、試験の前日は十分睡眠をとるためにも、神経を休めましょう。気持ちをゆったり持つと、思わぬ力が湧いてくるということもあります。心に余裕を！そのためにも綺麗なものを見て、心地よい音楽を聴いたり、話をしたり……。自分にも他者にも優しくなってみましょう。

井上室長より

## 6月利用状況



6月の相談件数は51件でした

### 相談内容別件数

学生生活 16件 学修 8件  
 就職 0件 その他 27件

ご来室

ありがとうございました



見つけました



探していた学生なんでも相談室 書籍コーナーの本

『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』が見つかりました！

ご協力 ありがとうございます



書籍コーナーでは、心あたまる本や 悩みを軽くするような本等、様々なニーズに応えた本を展示しています。

じっくり読みたい方のために貸し出しもしていますので、ご希望の方はお気軽に相談室まで お声かけください。



心穏やかに  
 過ごせます  
 ように

