



## 藤井室長より

昨年より13日も早く梅雨入りした5月29日から1か月が過ぎ、梅雨も後半に入りました。雨により室内での生活が増えることでストレスが溜まりがちだと感じている人、その室内時間を楽しんでみましょう。

まずは、雨音に耳を傾けてみませんか？ 自然が作り出すリズムはリラックス効果が期待できるため、脳にはとても良いと言われています。また、ゆったりとした時間の流れの中で、友達と話したり美味しいものを食べたりするのもいいですね。私は学生時代にソフトテニスをしていたので、雨が降ると練習時間が短くなり読書したり音楽を聴いたりする時間ができる嬉しくなったりしました。

こうして、これまでイヤだな~と思っていた梅雨を楽しむように、様々な課題を楽しみながら乗り越えて欲しいと願っています。

前期も終わりに近づきましたが、学修での悩みはありませんか？

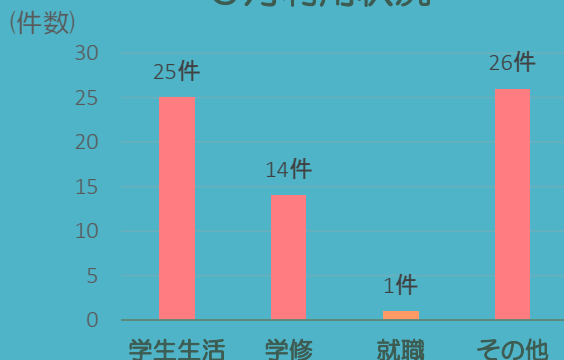
- 授業・実習・課題・試験等で、困っていることがある。
- 自分の体調や障害、ジェンダーに関すること等で、サポートをしてほしい。

学生なんでも相談室では、学び辛さを解消するために必要なことを一緒に考えることができます。まずはお話を聞かせてください。

## 学修相談

について

## 6月利用状況



6月の相談件数は 66件でした。

## 相談内容別件数

学生生活 25件 学修 14件

就職 1件 その他 26件

ご来室 ありがとうございました