

O.S.G.Bだより 5月号

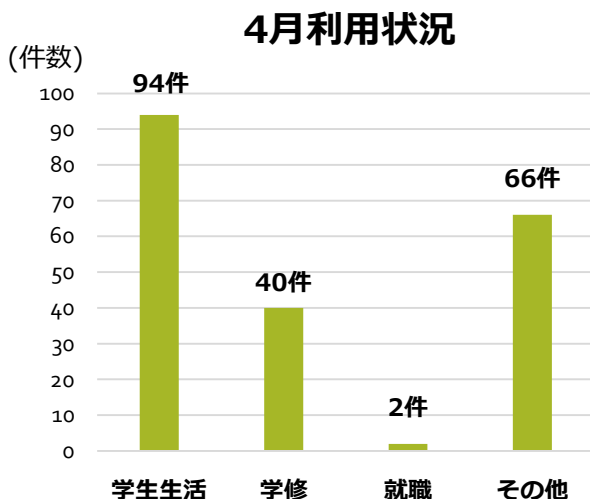


藤井室長からのメッセージ



新年度が始まり、1か月が過ぎました。新入生のみなさん、大学・大学院生活には慣れましたか。「一人暮らし」など、初めての体験はワクワクするものの、ゴミの捨て方やお金のやりくりなど、小さな事でも分からないことが集まると気分が沈みがちになります。こんなこと尋ねていいのかな？などと遠慮しないで、いつでも相談室をご利用ください。

また、疲労やストレス対策は、「4つのR」がカギとなります。「**R**elaxation：くつろぎ」「**R**est：休息」「**R**ecreation：気晴らし」「**R**etreat：非日常的な場所での静養」です。連休には、レクリエーションやリトリートなど「積極的な休み方」を取り入れて、体も心もリフレッシュしてみましょう。



4月の相談件数は 202件でした

相談内容別件数

学生生活 94件 学修 40件

就職 2件 その他 66件

ご来室 ありがとうございます