

O.S.G.B だより



藤井室長よりメッセージ

6月は、前期の折り返し点であるとともに、採用試験や主免教育実習に向けた模擬授業へのチャレンジ等に力を注ぐ時期でもあります。

最近「6月病」という言葉を耳にしました。4月、5月と新しい環境や出来事に適応しようと頑張り続けてストレスや疲労がたまり、結果として心身の不調が現れる状態のことだそうです。6月は入梅の時期でもあり、気圧の変化による気象病の症状が同時に出やすいことも症状を悪化させることにつながりそうです。

そんな「6月病」の予防には、睡眠や適度な運動とともに、やはりストレス解消をこまめに行うことが有効です。人との会話を楽しむだけでもストレスを軽減できますが、不安を抱えている場合は、それを打ち明けることでストレスを発散させることができるでしょう。学生なんでも相談室は、あなたの心を軽くするところでありたいと思っています。

5月の相談件数は66件でした。

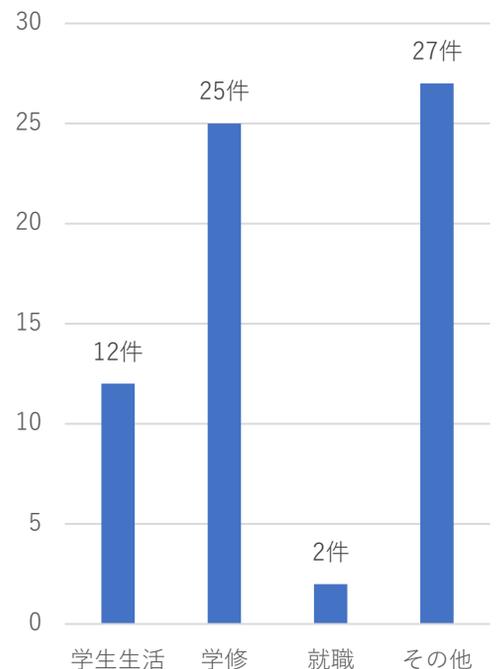
相談内容別件数

学生生活12件 学修25件

就職2件 その他27件

(件数)

5月利用状況



ご来室ありがとうございました。