



O.S.G.B だより

One Stop Guidance Bureau

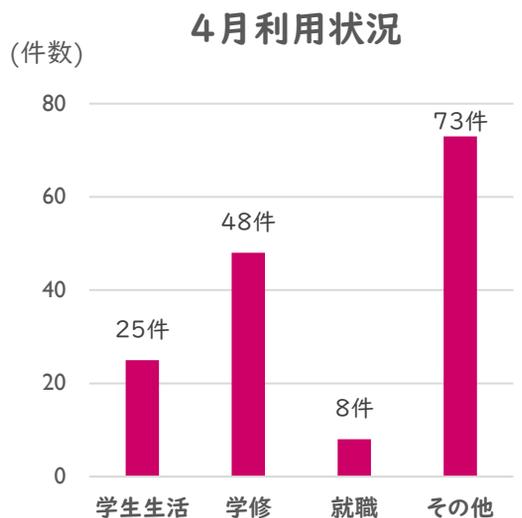


藤井室長からのメッセージ

ゴールデンウィークも明け、新緑の美しい季節となりました。入学や進学でスタートダッシュをかけて約1か月が過ぎ、少し疲れを感じている人がいるかもしれません。こんな時、私がよくしているのは頭皮のマッサージです(カッコいい言葉でいうと、「ドライヘッドスパ」・・・かわいたままでのマッサージ)。頭にはいろいろなツボがあって、首肩回りのコリや目の疲労を軽減したり、血行が促進されて脳に酸素が届きやすくなって爽快感が得られたりするそうです。これは、頑張っている自分を、頭なでなで、よしよし・・・といたわってあげることにつながるかも・・・。頭皮のマッサージって、人にしてもらう方が気持ちいいと思いますが、まずは自分で試してみてください。

あるいは、誰かに聞いてもらうとすっきりすることもあります。そんな時こそ「学生なんでも相談室」に足を運んで、ちょこっとお話ししてみませんか？

4月の利用件数は 154件でした 



内容別件数

学生生活 25件 学修 48件

就職 8件 その他 73件