

令和4年6月 学生相談室だより

みなさま、こんにちは。そろそろ梅雨入りを迎える季節ですが、この時期になると、なんとなく体も心も重だるいと感じる方も多いのではないのでしょうか？

東洋医学では心身の不調を引き起こす湿気のことを「湿邪」と呼ぶそうです。湿度の高い日が続くこの時期は、東洋医学の考え方においても過ごしにくいと感じる季節であるようです。

心と体が重だるいと、やる気が起きなかったり、物事を先延ばしにしたり、朝起きるのが辛かったり、頭痛や肩こりが辛い・・・など悩みが尽きませんね。

学生相談室では、学校に関する悩みや、精神的な大きな不調だけでなく、日常のちょっとした気になることを話に来るという使い方も良いと思います。モヤモヤとしていることや、愚痴のようなことを話すだけでも気分がスッキリしたり、活気が湧いてくることもあります。

不調になりやすい時期を乗り切るためにも、どうぞお気軽に学生相談室をご利用ください。

相談予約のっていない時間帯は直接お越しいただいても大丈夫です。

相談しようか迷った時には、一度足を運んでみて下さい(*^^*)

スクールカウンセラー 池田

6月のカウンセリング日程

3日(金) 10:45～16:30 10日(金)10:45～16:30

17日(金)10:45～16:30

カウンセリングのご予約はこちらから

<https://forms.gle/ATsY1NR7KwPY5DxL9>

