

# 学生相談センターだより

冷え込む日も増えてきました。体調を崩しやすい時期ではありますが、皆さんはどう過ごしていますか？この時期は就活、成人式、試験など大事なイベントもある時期でもあります。オーバーワークに気を付けて自分のペースで計画的に乗り切りましょう。

学生相談室では様々な悩み事についてカウンセラーに相談できます。困ったときにはひとりで悩まず、相談室も活用してみてください。

就職や進路変更、家族や友人のこと、恋愛のこと、病気のこと、経済的なことなど、さまざまな相談ができます。



## カウンセラーの心とは関係ないまめ知識

みなさん『昼寝』していますか？

意外と社会人でも昼休みに 30 分程度の昼寝をしている人がいます。昼寝をすると、疲労回復や午後の集中力 up の効果があると言われています。ただ深く長めに寝すぎてしまうと逆に倦怠感が出たり、夜の睡眠に影響してしまうことも。自分のちょうどよい昼寝見つけることが大事です。昼寝をすることは怠けているわけではありません。自分を整える作業です。

こういう習慣は体調不良になってから無理やり導入するのではなく、日々、予防していくことを念頭に考えましょう。

どうすればいいかわからない時、誰かに話して考えを整理したい時、大学の人に聞きたいことがある時などにご利用ください。

### ●学生相談センター 日進キャンパス

場所:健康管理棟 2 階

TEL:0561-73-1111

### ●学生相談室 名城公園キャンパス

場所:アガルスタワー1階メディカルルーム内

TEL:052-911-1011

### ●楠元保健室 楠元キャンパス

場所:歯学部基礎教育研究棟 1 階

TEL:052-751-2561

詳細は大学ホームページにて→

