

学生相談センター IPS 分室 通信

2025年8月号

本格的な夏がやってきましたね。冷たいものとりすぎや冷房の効きすぎで、体がなんとなくだるくなったり、調子を崩しやすい時期です。心と体の調子はつながっています。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、冷え対策もしっかりしていきましょう。

現在学生相談センター IPS 分室は対面相談を受付しております。

こんな悩みを持っている人はいませんか？

- ・友達がいない、居場所がない
- ・勉強が忙しくて精神的に追いつめられた
- ・イライラして落ち着かない、眠れない
- ・自分のことをもっとよく知りたい
- ・意欲減退、ホームシック、学校に行きたくない
- ・人間関係がうまくいか心配

★どんなに小さい事でも気になることがあれば、一緒に考えていけたらと思っておりますので、ぜひ学生相談センター IPS 分室をお気軽にご利用ください。もちろん、面談の内容や個人情報などについて原則的に守秘義務は守ります。

対応言語: 日本語・中国語

申込: WEB 予約 (詳細はホームページをご覧ください)



学生咨询中心 IPS 分室 简报

2025年8月号

最近天气挺热的，大家过得还好吗？这个时候，因为喝太多冰的东西或者空调开得太冷，身体会容易感觉有点累，不舒服。身心的状态是相互关联的。希望大家注意保证充足的睡眠和均衡的饮食，同时也别忘了做好保暖，照顾好自己哦。

学生咨询中心 IPS 分室目前开放面对面咨询。

你有以下烦恼吗？

- * 感觉没有朋友，找不到自己的位置
- * 学业繁忙，精神压力大
- * 烦躁不安，睡不好觉
- * 想要更加了解自己
- * 没有动力、想家，不想上学
- * 担心人际关系

★不论是在你看来多么微不足道的事，只要是你所在意的，咨询师都愿意与你一起探讨，欢迎你来学生咨询中心 IPS 分室。当然，原则上关于面谈内容以及你的个人信息会遵循保密协议。

使用语言: 日语・汉语

申请方法: 网上预约 (详情请参见主页)



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Open Hours

- 8/6(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00
- 8/13(Wed.) closed
- 8/20(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00
- 8/27(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00