

学生咨询中心 IPS 分室 简报

2026 年 3 月号

大家好。说到“缓解压力的方法”，大家会想到些什么呢？对我来说，可能是吃点甜食，看看视频，听听音乐，好好睡一觉，或者是和朋友见面聊聊天等等。在小学的心理健康课上，我也曾问过小朋友们这个问题。他们和我分享了很多想法，比如“玩游戏”，“看漫画”，“看书”，“唱歌”，“和朋友一起玩”，“安排时间做自己喜欢的事情”等等。那么，大家的方式又是什么呢？

在忙碌的日常生活中，我们常常在不知不觉中积累了疲劳和压力。想要学会与压力好好相处，哪怕只是抽出一点点时间，在平日里有意识地让自己放松一下，也是非常重要的。

接下来是一如既往的咨询室的介绍。

如果大家有任何需要，欢迎来学生咨询中心我们一起聊一聊。

学生咨询中心 IPS 分室开放**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
- * 烦躁不安，睡不好觉
- * 没有动力、想家，不想上学
- * 学业繁忙，精神压力大
- * 想要更加了解自己
- * 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：汉语·日语

申请方法：网上预约（详情请参见主页）

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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

- 3/4(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00
- 3/11(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00
- 3/18(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00
- 3/25(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00
14: 00 ~ 17: 00