

学生相談センター IPS 分室 通信

2026年3月号

こんにちは。「ストレス対処法」と聞いて、皆さんはどのようなことを思い浮かべますか？私の場合は、甘いものを食べる、動画を見る、音楽を聴く、ゆっくり寝る、友達と会うこと…などが思い浮かびます。小学校の心理教育授業で子どもたちに聞いてみると、「ゲーム」「漫画」「本を読む」「歌う」「友達と遊ぶ」「好きなことをする時間をつくる」など、たくさんアイデアを教えてくださいました。皆さんはいかがでしょう。

忙しい毎日の中では、知らないうちに疲れやストレスがたまりがちです。ストレスと上手に付き合っていくためには、ほんの少しでもリフレッシュの時間を意識してとれるとよいですね。

以下、いつも通り相談室からのお知らせです。

気になることや話してみたいことがあれば、どうぞ遠慮なく立ち寄ってくださいね。



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)

3 2026 March						
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