

2024.10.15

◇学生相談室

「無理してない?」「疲れてない?」と
自分に訊いてみる。

「他人の無理や疲れにすぐに気がつくのに、
自分の無理や疲れには目が向かない」…という人がいます。

他人を気づかうように、

自分のことも気づかってあげてほしいな、と思います。

時々、自分自身に「無理してない?」「疲れてない?」と
話しかけてみてください。



「今日、嫌なのに愛想笑いしちゃったな」

「『大丈夫?』って聞かれて、本当は大丈夫じゃないのに、
つい『大丈夫だよ』って言っちゃったな」

こんな風に“無理している自分”に気が付くことが**第一歩**です。

気が付いたら、「お疲れさま、自分!」って、
自分の頭や胸をポンポンとなでてあげましょう♪



◇特別支援室



ちょっとだけ 考えてみてください

障がいのある人は日本に何人くらいいるでしょう?

→1164, 6万人(人口の約9.3%に相当)

厚生労働省 令和4年度「生活のしづらさに関する調査」より

この人数って、
日本の苗字ランキング1位~9位(佐藤・鈴木・高橋・田中・伊藤・
渡辺・山本・中村・小林)を足したぐらいの数だそうです! 苗字由来netより
つまり・・・

よく会う苗字の方と同じくらい会っていてもおかしくないのです。

でも、実際に会うことは少ないと感じませんか?

会っているけれど、障がいがあることに気づかないのでしょうか?

障がいのある人が社会へ出ることに不安を感じたり、

活躍できそうにないと思って 外へ出るのを控えることもあるから、

あまり会わない気がするのでしょうか? みなさんはどう思いますか。

特別支援室では、障がいや心身の不調により
授業や試験で困っていることに関して相談をお受けしています。
気軽にお問合せください!

◇保健室

1日8000歩 歩いていますか?

“1日8000歩”は、健康のために推奨されている歩数です。

本学では昨年度に続き、ウォーキングチャレンジ2024を開催します。

全国の大学・団体が参加するイベントで、全参加者の合計歩数で
地球から月まで往復することを目指します。

開催期間は11月の1か月間。皆さん一緒に歩いてみませんか?

詳細は大学ホームページ、ポータルサイトをご確認ください!

受診報告書の提出は保健室まで!

学生定期健康診断で再検査/要精検・要治療と通知された方は、
医療機関を受診し、受診報告書を保健室に提出してください。
受診報告書に関わらず、分からないことや体調の気になることが
ある場合には、お気軽に保健室までご相談ください。



場所: 1号館1階(学生相談室・特別支援室) 1号館2階(保健室)

開室時間: 9:00~17:00(土日祝日は閉室します。)

連絡先: 022-207-0074(直通) (学生相談室)

連絡先: 022-233-6098(直通) (特別支援室)

連絡先: 022-233-5245(直通) (保健室)