

2025.7.15

◇学生相談室

「しんどい時に“ちょっとやる”5つのこと」

「なんとなくしんどい」「誰かに話したい」

そんなとき「**ちょっとだけ試してほしい、5つのこと**」をご紹介します

① 寝る・食べる・日光を浴びる

「よく寝て」「少し食べて」「外に出て太陽の光を浴びる」だけでも、
気持ちが少しずつ整ってることがあります。



② 誰かに一言つぶやく

家族でも、友だちでも、SNSでもOK。「つらいな」「ちょっと疲れた」
誰かにちょっと気持ちを出すと、気持ちが動きはじめるかも。



③ 体をちょっとだけ動かしてみる

ストレッチ、深呼吸、腕をまわす、背伸びをする。
ほんの数秒でも体を動かすと、心にも変化が出たりします。



④ 「やらないことリスト」を作る

「やらなきゃ」で頭がいっぱいになっていたら、「今はやらなくて
いいこと」を書き出してみてください。「今、これは休んでOK」
そう自分に言ってあげるだけでも、余白が生まれます。

⑤ 「今日の自分、ここがよかった」メモ

「朝起きられた」「外に出た」「歯をみがいた」ー。自分を責めるより
そんな自分をちょっとだけ褒めてあげてください。

相談申し込み
フォーム↓

それでもしんどいときは、相談室に来てください。
相談室では、「がんばる」も「ちゃんと話す」も、必要ありません。
安心して、自分のペースで大丈夫。お待ちしております。



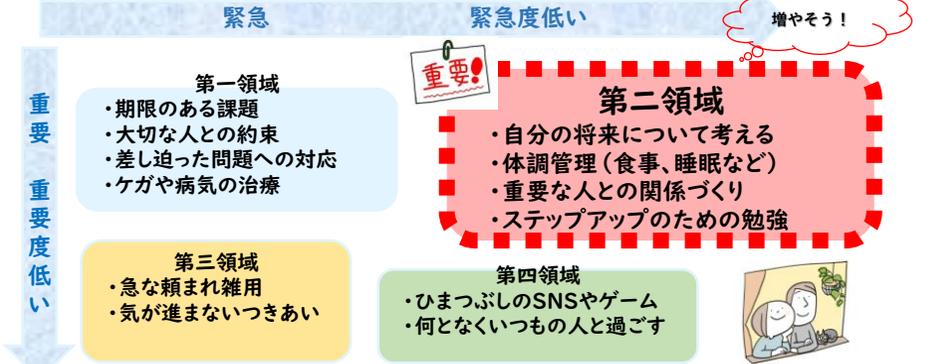
場所：1号館1階（学生相談室・特別支援室）1号館2階（保健室）

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）

◇特別支援室

行動を4領域に分けて優先順位をチェックしよう



時間がある夏休み。『特に緊急ではないけど、重要なこと』にも時間を使ってみては？

参考：「7つの習慣」編集部「7つの習慣」自分を変えるレッスン

◇保健室

熱中症を予防しましょう！

熱中症は予防が大切ですので、体調の変化に注意して過ごしましょう

こまめな水分補給を
しましょう！

※たくさん汗を
かいたときは塩分
もとりましょう



屋外では日陰でこま
めに休憩をとったり
帽子や日傘で日差し
を遮りましょう



体調不良では熱中症にな
りやすくなるため、睡眠、
休養、食事などをしっかり
とりましょう！



注意 次の症状は熱中症の可能性がります！！

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがえり）
大量の発汗、頭痛、吐き気・嘔吐
体のだるさ、歩けない、
けいれん、意識障害、高体温等

涼しいところで水分や塩分を補給しても
改善しない場合は医療機関を受診しま
しょう

意識がはっきりしない場合は
救急車を呼びましょう！

危険

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト