

## アクセルはゆっくりと



早いもので、大学での一年間も後期に差し掛かりました。あっという間の夏休みでしたね。楽しい思い出をたくさん作った人も、のんびりと過ごした人も、それぞれの夏を過ごしたことと思います。

さて、夏休みから通常的生活リズムに戻すことは案外エネルギーがいるものなのです。新学期が迫り、「なんだかやる気が出ない」「体がだるい」といった心の不調や体の疲れを感じていませんか？それは、あなたの心と体が新しいサイクルに適応しようとしているサインかもしれません。まずは、完璧を目指さず、「ゆっくり、少しずつ」を意識してみてください。いつもより早めに寝てみる、散歩に出てみる、好きな音楽を聴く時間を設けるなど、自分を労わる時間を作ることから始めてみましょう。

学生相談室では、皆さんが明るい気持ちで大学生活を送れるようにサポートする場所です。後期が始まることへの相談はもちろん、大学全般のこと、家のこと、バイトのこと等々なんでも相談することができます。

下記の「相談予約の方法」を参考にお気軽にご予約ください。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

## 相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから  
予約フォームに  
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの  
「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

### 利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30  
12:30～16:00

### 利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

### お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

## 9月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
	1 小林(亮) 河内	2 小林(瞬) 小林(亮)	3 小林(瞬) 小林(亮)	4 河内	5	6
7	8 小林(亮) 河内	9 小林(瞬) 小林(亮)	10 小林(瞬) 小林(亮)	11 小林(亮) 河内	12 小林(瞬) 小林(亮)	13
14	15	16 小林(瞬) 小林(亮)	17 小林(瞬) 小林(亮)	18 小林(亮) 河内	19 小林(瞬) 小林(亮)	20
21	22 小林(亮) 河内	23	24 小林(瞬) 小林(亮)	25 小林(亮) 河内	26 小林(瞬) 小林(亮)	27
28	29 小林(亮) 河内	30 小林(瞬) 小林(亮)				

## お月見情報です

秋といえば月ですね。過去の9月の相談室だよりを見返してみたところ、昨年一昨年もここに中秋の名月のことについて書いてありました。今年の中秋の名月は10月なのでお月見には少し早いかもかもしれませんが、ご安心ください。代わりというわけではありませんが、国立天文台のwebサイトによると9月8日（月）午前1時27分から皆既月食が見られるそうです。全国で皆既月食が見られるのはおよそ3年振りなのだとか。まだ授業が始まっていないとはいえ日曜日から月曜日にかけての夜ですので、あまり見やすい時間帯ではないのがやや残念ですが……。ちなみに半年後の来年3月に見られる皆既月食はもっと見やすい時間帯のようですよ。