



秋を咲かせて



朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節となりました。履修も確定し、後期が本格的にスタートしましたね。授業や課題、サークル活動など、忙しい毎日を過ごしていることと思います。また、10月といえば秋桜祭も目前ですね。発表や出店などの運営に携わる方々はお疲れ様です。本番直前だからこそ、休憩時間・睡眠時間を削りすぎず、体調に気を付けて本番に挑んでください。良い秋桜祭になりますように！

さて、なにかと踏ん張り時が多い時期ですが、もし「きついな」「しんどいな」と感じたら、その気持ちを無視しないでください。夏休み後の疲れが残っていたり、季節の変わり目で心身のバランスが崩れやすかったりするのも、この時期の特徴です。身近に相談できる相手がいれば頼るのも良いですし、だれに話せばよいかわからないときはぜひ学生相談室をご活用ください。どんなお話でも相談できます。不安や焦りは、少しずつでも言葉にすることで解決方法が見えることもあります。自分を労わる時間を大切に、後期も充実させていきましょう。詳しい相談方法は左下の「相談予約の方法」をご覧ください。お待ちしております。

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】

10月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1 小林(瞬) 小林(亮)	2 小林(亮) 河内	3 小林(瞬) 小林(亮)	4
5	6 小林(亮) 河内	7 小林(瞬) 小林(亮)	8 小林(瞬) 小林(亮)	9 小林(亮) 河内	10	11
12	13	14 小林(瞬) 小林(亮)	15 小林(瞬) 小林(亮)	16 小林(亮) 河内	17 小林(瞬) 小林(亮)	18
19	20 小林(亮) 河内	21 小林(瞬) 小林(亮)	22 小林(瞬) 小林(亮)	23 小林(亮) 河内	24 小林(瞬)	25
26	27 小林(亮) 河内	28 小林(瞬) 小林(亮)	29 小林(瞬) 小林(亮)	30 小林(亮) 河内	31 小林(瞬) 小林(亮)	



バスタイム！

秋も深まり、すっかり肌寒くなってきましたね。季節の変わり目は心身共に不調を起こしやすいと言われています。そんなこの季節におすすめしたいのが「お風呂」です。お風呂と一言にいても、シャワーだけではなく、湯船につかることをお勧めします。

暑すぎない40度ぐらいのお湯にゆっくりと浸かることは疲労回復やリフレッシュに繋がります。血流が良くなり、新陳代謝を促し体内の老廃物や疲労物資などが対外に排出されるため、肩こりなどの痛みが緩和されます。なにより身体が温まることによって副交感神経が優位になりストレス状態をほぐしてくれます。

冬本番の前に湯船につかる習慣をつけてさむ〜い冬に備えましょう。