

新入生のみなさん、 ご入学おめでとうございます

新入生のみなさんは、初めての高専生活・寮生活に期待と共にさまざまな不安もあると思います。

高専生活で、困ったとき、なんとなく誰かと話したいとき、ほっと一息つきたいとき、気持ちをリセットしたいとき、どこに相談すればよいかわからない時など、気軽に学生相談室を利用してください。

学生相談室は皆さんの利用をお待ちしています。



リラクゼーション法の紹介(1)

いつでもどこでもリラックス 腹式呼吸

新しい環境、初めてのことは誰でも緊張します。緊張したり不安を感じると、呼吸が浅くなったり筋肉が緊張して体のバランスが崩れてしまいます。そのバランスを自分でコントロールするには、呼吸法が効果的。深くゆっくり呼吸すれば、心も体も落ち着いてきます。

①と②を数回繰り返してみてください。

秒数はだいたい大丈夫です。吐くのを多めにするのがポイント。

やり方がわからない場合は、学生相談室に来てね。

①口から6秒息を吐く
(お腹をへこましてね)

②鼻から4秒息を吸う
(お腹を膨らませてね)



利用方法

- 1)「保健室」で予約を取る。
- 2)担任の先生を通して予約を取る。
- 3)counsellor@office.yuge.ac.jp にメールを送る。(学年とお名前を書いてください)
- 4)直接「学生相談室」に行ってみる

保健室予約
がおすすめよ



木曜4時から.. コミュ活

「誰かと話して過ごしたい」「人見知りを変えたい」と思っているあなたに。みんなでカードゲームや談をしたりするコミュニケーション活動やっています！水曜午後5時までに保健室で申し込んでね。1人でも友達とでもOKです。

