

10日間の大型連休がやってきます

入学・進級から約1か月経ちましたが、新しい生活には慣れてきましたか？

今年のゴールデンウィークは10日間の大型連休となりました。ゆっくり休んで新生活の疲れをとったり、遊びに行くなどして、お休みをエンジョイしたいですね。

連休前はわくわく、連休中はハッピー、その反動で連休の最終日や連休明けはゆううつになる人も多いと思います。

「睡眠のリズムが崩れて朝起きれない。」「学校行くのだるい。」などなど。そこで、連休明けのゆううつを乗り切るための方法を考えてみました。参考にしてみてください。



お休みモードから通常モードに切り替えるには・・・

連休後半からは、生活リズムを戻していこう。
・寝る前6時間はカフェイン(緑茶、コーヒー、紅茶等)を摂らない
・軽いストレッチをして眠りにつきやすくする



連休明け初日、「行きたくない」となったら、「とりあえず1日行ってみよう」という気持ちで行ってみる。



やりたくないことを達成出来たら、ごほうびを自分にあげる。
・自分をほめる
・楽しい予定を考える
・いつもは買わないようなお菓子を買う など



自分なりの、自分に合った方法がベストです。
いろいろ試してみよう!

いろいろ試してみたけど、ずーっとやる気が出ない。
そんな時は相談室に来てね。



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

