

学生相談室だより

令和5年6月号
弓削商船高等専門学校
スクールカウンセラー
石丸雅貴



いっきに気温が高くなってきました。もうすぐ梅雨の季節ですね。それに中間試験があるので、勉強も大変になっているかもしれません。

そんななか、心身ともに休んでリフレッシュできていますか？



【季節の変わり目に、こんなことはありませんか？】

当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

- 朝、起きるのがつらい
- 学校に行こうとすると疲れる
- 前ほど勉強にやる気が起きない
- 片付けや整理がめんどろになった
- これまで楽しいと感じていたことが、そうでもなくなった
- 友だち付き合いがめんどろになった



季節の変わり目には上記の状態になることがよくあります。自然に回復することも多いのですが、ちょっとしたことでよいので相談室にお話しに来てくださいね。



原則、予約制です。