

**皆さん新年度の生活に慣れましたか？  
もし何か悩みがある時は、気軽に相談してください。**

心配なことや不安な気持ちは、1人で抱え込みすぎない事が大切です。  
例えばこんなこと、相談していいんだよ

勉強や実習のことで  
不安がある・・・

恋人、家族の事で  
悩みがある

イライラ！モヤ  
モヤ等々、前よ  
り何だか気持が  
不安定



将来について  
迷っている

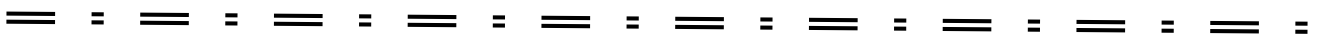
学校で友達ができず、  
話せる人がいなくて辛い

頭痛や腹痛等々、  
最近身体が不調

**\* 守秘義務厳守**

相談することの意味

悩んでいる事の大半の答えは、自分の心の中にあります。人は話す事によって、問題点が整理できたり気づきを得られます。そして、別の捉え方や考え方をすることができるようになります。また、悩んでいる時は辛く、孤立感や不安感にさいなまれますが、一人で抱え込まず相談することによって、心が落ち着いて辛い気持ちから解放されるのです。



**トピックス 知ってる？5月病と6月病**

新学期や新生活を緊張の中スタートし、連休で少し疲れを癒すものの、緊張の糸が切れたように、だるさや意欲の低下等心身の不調を感じる傾向を5月病といいます。

実はこの5月病が1～2か月遅れて出ることがあり、それが『6月病』です。6月は、梅雨の時期でもあり、湿度も高く不安定な気候で、日照時間も短いです。人は、日の光を浴びる時間が短くなると、脳内のメラトニン（睡眠を誘発するホルモン）やセロトニン（精神の安定や安心）が分泌されにくくなると言われています。6月はこのように、気候的にもメンタルヘルスに注意しなくてはならない時期です。

皆さんも、規則正しい生活や自分なりのリフレッシュを心がけましょう。そして、不調に気づいたら、一人で抱え込まず早めに相談してください。

**\* カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。  
個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。**