

# 学生相談室だより

5月号

北海道の春を迎え、北の桜が咲く季節となりました。

皆さん、新学期を向かえ、新しい学生生活や環境に慣れましたか？もうすぐ、10連休が始まり、年号が平成から令和に変わります。今年のゴールデンウィークは10日間と長く、外出旅行、また、家でゆっくり過ごされる方がいるかも知れませんね。連休中はどうか十分休養をとり、リフレッシュしてください。

「5月病」という言葉を一度は聞いたことがあると思います。学生でも社会人でも、5月の連休は4月の緊張から解放されて過ごしますが、5月連休明けに生活リズムを崩し、心身の不調に見舞われたり、講義や会社に出られなくなることもあります。

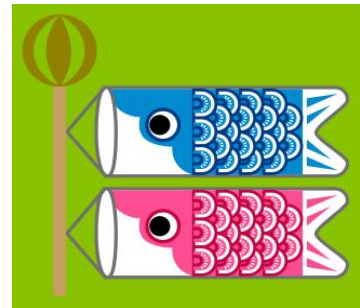
今年は特に10連休と休みが長くなるため、例年よりも、連休明けに大学生生活に戻るのに苦勞する人も多いかもかもしれません。

もし、そのような状態になった際には、担任の先生、話しやすい教職員に相談してください。教職員に相談しにくい場合は、学生相談室には専門のカウンセラーがおりますので、気軽に学生相談室を利用してください。

学生相談室  
E館2階(保健センター隣)

カウンセラー: 卜部 別府

月～金: 9～17時  
(土: 不定期)



電話  
011-387-1993  
(直通)