

学生相談室だより・7月号

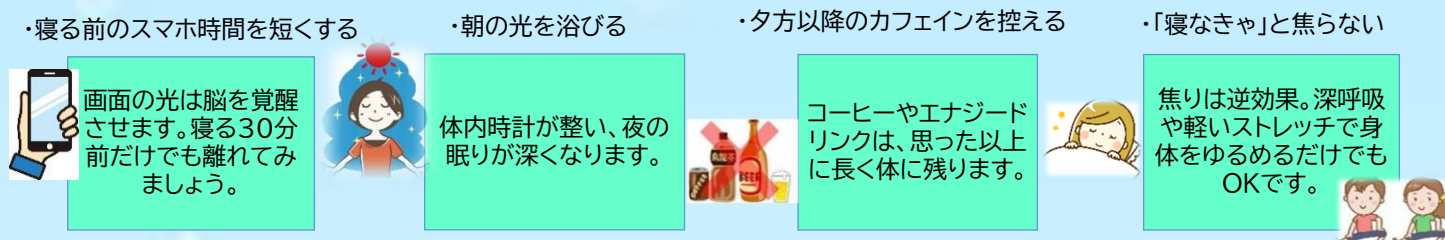
札幌学院大学学生相談室 2026年6月吉日発行

新学期が始まって3カ月が経ちました。新しい学年、新しい授業、新しい人間関係など、日々さまざまなことにエネルギーを使って過ごされてきたのではないのでしょうか。その分、身体のだるさや気持ちの重さが出てくる時期でもあります。下記のような睡眠の困りごとはありませんか？

今回は、そんな疲れを回復させるために欠かせない「睡眠」についてお伝えします。



◎質の良い睡眠のためにできること



参照:厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

◆ つらさが続くときは

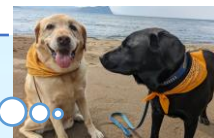
眠れない日が続いたり、日中の活動に支障が出るほどつらい場合は、ひとりで抱え込まず、学生相談室に気軽に相談してください。睡眠のことだけでなく、心や生活のことと一緒に考えていけます。



◎2026年4月1日にカウンセラーの井坂美菜さんが新札幌キャンパス学生相談室に着任されました！



みなさん、はじめまして。4月から札幌学院大学に来ました、井坂美菜と申します。皆さんと同様この2か月間は新しい環境で過ごしてきたので、ここですこし身体のケアもしながら過ごしたいなと思っています。皆さんとも、そんな風に大学生活や日常生活で気になることやこうしたいなと思うことを、一緒にお話しできたら嬉しいです。今の私のほっと一息アイテムは“ハーブティー”です。この時期はハイビスカスやローズヒップが疲労回復や夏バテにいいです。日中に飲んで睡眠にも◎一緒に残りの前期を乗り切りましょう。どうぞよろしくお願いいたします！



～予約方法～

メールと電話での予約は可能ですが、面接中で電話にできないこともあるため、できれば、メールでの予約をお願い致します。

✉ メールアドレス⇒ soudan@sgu.ac.jp

(メールは予約のみになります。学籍番号、名前、電話番号、希望キャンパスの記載をお願い致します)

◎開室曜日と時間:月～金(9時～17時)、土、日、祝は休み

👉こちらのQRコードからも学生相談室のHPがご覧になれます。➡



●江別キャンパス:011-387-1993

●新札幌キャンパス:011-802-8634

みんな、僕らに会いに来てね!!!

～7月・学生相談室の行事～

- ◆ セラピードッグとのふれ合い
・江別キャンパス:7/2(木)→グローバルラウンジ 2階
7/24(金)→C館2階.コラボレーションセンター
・新札幌キャンパス: 7/9(木)、7/29(水)
・場所:1階学生相談室
※時間は両キャンパスとも 12:20～13:00
- ◆ ランチカフェテリア
・7/1(水)、7/15(水)いずれも 12:20～13:00
・場所:C館2階Space2