

学生相談室だより 7月号



札幌学院大学学生相談室

皆さんこんにちは。7月に入り、北海道の夏を感じさせる季節になりました。今月末には試験という夏季休業前の大きなイベントがありますね。夏の暑さに加えて、試験前の緊張や不安、勉強時間の確保による睡眠不足などで心も身体も疲れやすくなってきます。休息やストレス発散の方法を見つけて時間を作ることをおすすめします。どうしたら良いか分からない方は相談室で相談もできますので、ぜひお気軽にご相談ください。

大学祭セラピードッグふれ合いのご報告

大学祭(6月29日)にセラピードッグのふれ合いを開催し、福祉、医療、教育現場等で活躍している北海道ボランティアドッグの会のセラピードッグ28頭とボランティアの方が来てくださいました。本学の学生、教職員、地域の方々を含め788名の皆さんが来場し、セラピードッグとふれ合い大盛況でした。セラピードッグから伝わる温かさを感じて心が和ごみ、癒しの時間が過ごせたのではないのでしょうか。また、本学のボランティア学生10人も手伝って下さりありがとうございました。



いつも
ありがとうございます!



学生相談室利用について

どんなに小さなことでも些細なことでも大丈夫です。1人で悩まず、話したいことや相談したいことがあったら、是非、気軽にご利用下さい。皆様のお越しをお待ちしています!

利用時間:月~金 9:00~17:00

(土は不定期)

場所:E館2階 保健センター隣

電話番号(直通)↓

011-387-1993

学生相談室カウンセラー:卜部・別府

学生相談室のイベントのご紹介

ランチカフェテリア:月に2回、開催しており、お弁当を食べながら、おしゃべりしてカードゲームやボードゲームをして楽しんでいます。毎回、6~7人の参加し、音楽、アニメ、ゲーム等の話をして、コミュニケーションの場にもなっています。**社会移行支援プログラム**:就労する前の準備として、医療機関で実施しているトレーニングを開催しています。定員10人を超え、大盛況です。コミュニケーションスキルを磨き、得意なことを伸ばし、自己肯定感に気づく機会になっています。見学もOKなので、お問い合わせ下さい!