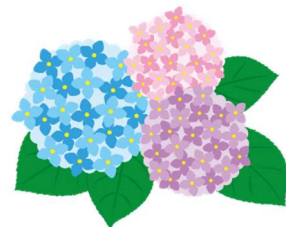




ガクソウ通信

2025 年 7 月



7月より、年に数回「ガクソウ通信」を発行していきます。心理学に関わるお話や、学生生活を送る上でちょっと役立つ情報を皆さんにお届けします。記念すべき初回は、学生相談室の紹介です。

学生相談室ってどんなところ？

学生相談室は、学生の皆さんが大学生活の中で出会う様々な出来事について話したり、一緒に考えたりする場所です。公認心理師・臨床心理士など専門の資格を持った心理相談員が、相談を受け付けています。

【相談できる内容例】

学業、進路／対人関係／心身健康／学校生活について／性格について／家族について／犯罪トラブル／災害・事故



お話の内容によって、適切な相談先にお繋ぎすることもあります。誰に、どう話せばよいかわからない時も、お気軽にご利用ください。



どうやって相談するの？

相談したいことがある

電話で
予約取る



来室して
予約を取る



フォームで
予約を取る



NEW

☆武蔵野キャンパスのみ

予約した日時に予約した方法
【対面／電話／ZOOM】で相談する
※初回は、対面もしくは電話での相談です。



相談場所や時間は？

【相談場所】

有明 : 1号館1階健康管理センター内
武蔵野: 2号館の地下1階保健室の隣

【相談受付時間】

月～金: 10時～16時
※土日は閉室しています

【電話番号】

有明 : 03-5530-7346
武蔵野: 042-468-3179



↑詳しい内容は HP
をチェックしてください



疲れがたまっていませんか？

じめじめ・ムシムシするこの時期。心もカラッと晴れにくい人もいるかもしれませんね。この時期は、日照時間の問題や、気温差などによりメンタル不調に陥りやすいと言われています。こうしたメンタル不調を防ぐお勧めの解消法を少し紹介します。

●日光を浴びよう！

日光を浴びることで脳内の神経物質である「セロトニン」が生成されます。このセロトニンは、精神を安定させる働きがあるため、「幸せホルモン」とも呼ばれています。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。

●寝室の環境を整えよう！

睡眠の質は、心にも影響があるといわれています。睡眠の質の低下を防ぐためにも、寝室の温度と湿度を適切に保つこと、毎日同じ時間に起床して、同じ時間に寝るように心がけましょう！