

充実した後期を過ごすために

後期が始まりましたね。みなさんは今どのような気持ちでお過ごしでしょうか。

良い成績を取れるよう頑張ろうと思っていたり、資格勉強を始めようとしていたり、お友達と会えることやサークルに参加することが楽しみな方もいらっしゃると思います。逆に、休み明けでやる気がなく、憂鬱な気持ちになっている方もいらっしゃるかもしれませんね。何かを頑張ろうと意気込んでいる方は、ちょっとだけ意識してほしいことがあります。

「燃え尽き症候群」という言葉を聞いたことはありますか。厚生労働省によると、「それまでひとつの物事に没頭していた人が、心身の極度の疲労により燃え尽きたように意欲を失い、社会に適応できなくなること。」と定義されています。

没頭できるものがあることはとても素敵ですが、休憩を取ることも忘れないでくださいね。また、やる気がなかったり憂鬱な気持ちが続いている方は、こころの支援室へお越しください。今の状態について、一緒に考えることができると思います。

開室時間：平日9:00～17:00

予約方法：①来室予約：4号館6階（こころの支援室）待合室にあるチャイムを鳴らしてください。

②電話予約：078-431-0705（直通）開室時間内にお電話ください。

③メール予約：hoken@konan-wu.ac.jp 件名に「こころの支援室」、本文に氏名・学籍番号・学部学科・学年・希望日時（第3希望まで）を入れてください。

体調に気を付けながら、充実した後期をお過ごしくださいね。

保健センター こころの支援室

