



夏休みは

「立て直す力」を育てる時間

夏休みは、授業や課題から少し離れて、自分のペースを取り戻せる時期です。一方で、生活リズムが崩れたり、人とのつながりが減ったりして気づかないうちに心や体の調子を崩すこともあります。



そんな時に大切なのが、**レジリエンス(回復する力・立て直す力)**です。レジリエンスとは「いつも元気である力」ではなく、疲れたり落ち込んだりした後に、少しずつ自分を整えなおしていく力のことです。

レジリエンスを育てる 5つのヒント

- ① 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる



体内時計が整い、気分もリフレッシュ！

- ② 1日1回、誰かとあいさつやメッセージを交わす



人とのつながりが、心の支えになります。

- ③ 食事や睡眠の時間を大きくずらしすぎない



生活リズムが整うと、心も安定しやすくなります。

- ④ 「今日はこれができた」と小さな達成を見つける



小さな「できた」が、自信につながります。

- ⑤ 疲れた日は、無理に頑張らず休むことを選ぶ



休むことも、前に進むために大切です。

心の調子は、毎日同じではありません。調子の下がる日があっても、それは「弱いから」ではなく、**心と体からのサイン**です。大切なのは、早めに気づき、自分に合った方法で整え直していくことです。

夏休みの間も学生相談室は開室しています。

「何となく不安」「やる気が出ない」「生活リズムが乱れてきた」など、「気になることがあれば」一人で抱え込まずに相談してください。

学生相談室は予約制です。ご相談を希望される方は学生相談室受付または、お電話でご予約ください。

皆さんからのご相談をお待ちしています。



保健センター 保健室・学生相談室 場所：9号館1階

夏季休暇中の開室時間は 平日：9時～16時です。

※長期休暇中は開室日・開室時間の変更があります。

保健センターのホームページをご確認の上、ご来室ください。

保健室電話：03-3961-2306

学生相談室電話：03-3961-2207

保健センター
ホームページはこちら

