

# 【メンタル相談のお知らせ】

## ★医師による学生メンタル相談日程

不眠や食欲低下が続いている、気分には波がある、人と会いたくない、悲しい気持ちが続  
き落ち込んでいる、自分を責めてしまう……。このような事があつたら専門の医師と  
話をしてみませんか。また、受診が必要かどうか相談にのってくれます。

場所：1号館1階 学生相談室

予約：保健室へ直接か電話（265-7361）

R2年	5月20日	(水)	15時～17時
	7月9日	(木)	15時～17時
	10月21日	(水)	15時～17時
R3年	2月18日	(木)	15時～17時

## ★臨床心理士による学生メンタル相談日程（前期）

「ちょっと疲れたかな」と感じた時、普段の生活を少し離れて臨床心理士と話をしてみませ  
んか。自分にあつたストレス解消法やリラックス法を見つけて気分転換しましょう。  
また、家族や恋人のこと、友人や先輩・後輩とどう関わっていけばいいのか、眠れない、食  
欲が低下した、就職やゼミのことで気持ちが落ち込んだら……。心理士が親切に相談にのつ  
てくれます。

場所：1号館1階 学生相談室

予約：保健室へ直接か電話（265-7361）

時間：10時～16時

	高橋臨床心理士	金谷臨床心理士
4月	15日、22日	17日、24日
5月	13日、18日、27日	8日、15日、22日、29日
6月	17日、24日	5日、12日、19日、26日
7月	1日、8日、15日、22日、29日	3日、10日、17日、31日
8月	26日	28日
9月	9日、16日、23日、30日	18日、25日

