

ちょっと休むのも大事な一歩

9月は季節の変わり目、後期が始まる時期、家族の引っ越しや転勤などで生活環境に変化がある時期でもあり、「疲れたなあ」「だるいなあ」「何となくしんどいなあ」と感じやすくなる時期です。疲れがなかなか取れないという時、ちょっと休むのも大事な大きな一歩です。

ですが、ちょっと休んでも変わらないということもあります。そのような時はそのしんどさを身近な誰かに話してみてください。話すことは、そのしんどさを「離す」ことに繋がります。

それでも変わらない場合、身近な誰かに話しにくい場合、学生相談室をご利用ください。静かな落ち着いた部屋で話したり、資格を持ったカウンセラーが話をお聴きし、一緒に考えたりすることで、すぐにというわけにはいかないかもしれませんが、変わっていくことと思います。

学生相談室のご案内



矢印の奥に学生相談室があります

20号館1階 入って右手側

インターホンをおしてください



学生相談室前

来室者がいない時はドアを開けています



面接室

学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（水・金曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

E-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

