

# 寒い季節と試験を 乗り越える心のヒント

寒さや日照時間の減少で気分が沈みやすいこの季節、さらに試験のプレッシャーも重なり、心が疲れやすくなります。そんなときは、朝の光を浴びる、短い休憩を取るなど、生活に小さな工夫を取り入れてみましょう。完璧を目指すより『できることからやる』ことが大切です。深呼吸や軽い運動で気分をリセットし、睡眠を削らず体調を整えましょう。

## 試験期間と冬のメンタルケア ワンポイントアドバイス

- ・朝の光で気分リセット
- ・短時間の休憩で集中力回復
- ・睡眠を削らず体調を整える
- ・『できることからやる』を合言葉に



## 場所・開室時間

学生相談室（20号館1階）

平日 10:00～17:00（水・金曜日は17:30まで）

電話：0721-24-1049

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

