

【この一年の自分を労う】

「がんばったな」と思えることを一つだけ思い出してみましょう。大きなことでなくて大丈夫。自分をねぎらう時間は、心の休息になります。

【朝のリズムだけは保ってみる】

春休みは生活が乱れがちですが、起きる時間を大きく崩さないだけで気分が整いやすくなります。新年度のスタートが少し楽になりますよ。

【心がほぐれることをひとつ】

散歩や音楽、好きなこと、ぼーっとする時間など、『これをすると落ち着く』ものを春休みの中にそっと入れてみてください。

【“軽い気持ち”で新年度の準備を】

完璧にしようとしなくてOKです。持ち物を整える、通学路（通勤経路）を思い浮かべるなど、小さな準備で十分です。

【不安はひとりで抱えなくて大丈夫】

新年度前は誰でも少し不安になります。『話してみようかな』と思ったら、いつでも学生相談室を利用してください。あなたのペースで4月を迎えられるよう、お手伝いします。

新年度に向けて 春休みの過ごし方

春休みは、一年の疲れをととのえて新しいスタートの準備をする大切な時間です。気持ちの準備を軽くする。やさしい過ごし方を紹介します。



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