

京都府立大学 学生相談室だより

2024年 5月



風薫る5月、新緑の季節になりました。
新学期が始まり1ヵ月、大きな環境の変化を
乗り切り、ホッと一息の今日この頃、
心身の不調を感じてはいませんか？ そんな時は
無理をし過ぎず、上手にストレスを発散させましょう。
お勧めは、ウォーキング・お散歩です。
運動すると、脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌
され、幸福感・満足感が高まり、嫌な感情や不安が
和らぎます。本格的な運動でなくても歩幅を広くして
リズムカルに歩くだけでも効果的です。木の間から見える空、
風に揺れる葉の音、草木や花の香り、地面を踏みしめる感触。
五感が刺激されリラックス効果が得られます。
またフィトンチッドは精神を安定させ清々しい気分にして
くれます。頑張っている自分をねぎらい、
自然の中で心と体を解放してあげましょう。

- * 学生相談室の利用は京都府立大学の学生さんが対象です。
相談内容の秘密は厳守しますのでお気軽にご利用ください。
- * カウンセリングは対面・電話・オンラインでの対応です。
申し込みは事前に相談窓口へ予約をしてください。
(電話番号、メールアドレス、連絡フォームは下記参照)
- * 図書の閲覧・貸出もできます。心が疲れた時は、居場所としての利用も相談してください。

各担当表

	曜日	相談時間	担当者
相談窓口	月・水・木	9:00~17:00 <昼休み:12:45~13:45>	織田 相談員
	火・金		谷 相談員
カウンセリング (要予約)	月	10:15~16:15	渡邊 臨床心理士 (男性)
	火・水		岡 臨床心理士 (女性)
	木		山本 臨床心理士 (女性)
	金		中島 臨床心理士 (女性)
心の健康相談 (要予約)	月1回 火曜日	14:30~16:30	土田 精神科医師

5月のカウンセリング・心の健康相談

カウンセリング					心の健康相談
月 (渡邊)	13日	20日	27日		14日 < 6月の予定 11日(火) >
火 (岡)	7日	14日	21日	28日	
水 (岡)	1日	8日	15日	22日 29日	
木 (山本)	2日	9日	16日	23日 30日	
金 (中島)	10日	17日	24日	31日	

電話・メール・右のQRコード・HPからも受け付けています。
TEL (075) 703-5901 (内線5901)
アドレス soudan@kpu.ac.jp 場所 合同講義棟 医務室北側



連絡フォーム