



カウンセリング室だより

夏、本番！くれぐれもご自愛を。



梅雨が明けました。

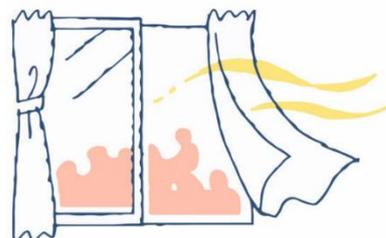
暑い毎日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

私たちにとって、一般的に快適な温度は22℃といわれています。25℃くらいから快適とはいえない温度になってきますが、多少の不快感に関しては個々が工夫をすることで、暑さによるストレスをやわらげることは可能です。

また、心理的に問題となる温度の分岐点は30℃といわれています。30℃を超えたあたりから、個々が工夫などをしても、ストレスがたまります。

7月は、前期定期試験も始まりますね。環境を調整しながら、心とからだの調子をくずさぬよう、この夏を乗り切ってください。

くれぐれもご自愛ください。



2025年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

相談時間

午前10時～午後1時

午後 2時～午後5時

※7/8(火)は都合により午前10時～午後1時とさせていただきます。

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、いまにしかずひと今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

