



在学生のみなさん、新入生のみなさん  
こんにちは、総合学生支援センターです。  
前期は、非対面授業が継続することとなり、みなさんは、課題学修に追われているかと思ひます。期末試験も始まりましたね。  
みんなで一緒に机に座って授業を受けているはずの時間に、自分だけで課題を理解して成果物を出さなければならない日々が続いています。  
みなさんの心身の疲れやしんどさは、私たちが想像する以上に増しているのでしょうか。そんな日常において、疲れやストレスを対処する方法を今日はみなさんにお伝えします。

<自分に合ったストレス対処法を見つけよう！>

例えば、こんなこと。

- ◆好きな音楽を聴く
- ◆映画や動画を観る
- ◆ゲームを楽しむ
- ◆漫画や小説を読む
- ◆絵を書いたり、塗り絵を楽しむ
- ◆日記をつける
- ◆ストレッチやヨガ、筋トレを楽しむ
- ◆人混みでないところを散歩したり、ジョギングする
- ◆美味しいものや好きなものを食べる
- ◆ペットと遊ぶ
- ◆空を見る
- ◆対面授業が始まった時にしたいことをノートに書きこむ など

ほんの一例です。自分に合ったストレス対処法を楽しんでやってみてください。新しい対処法を見つけるのもいいですね。



それでも、しんどい気持ちや、心のモヤモヤが晴れない時は。

そんなとき、だれに相談するのかな。  
れんらくしてほしいな。  
でんわでも大丈夫。  
もし、話すことが恥ずかしいとか、話したくないなと思ったら。  
つらい気持ちをそっと横において  
らかな姿勢で  
いごちのいいスペースを見つけて  
ときには、深—く深呼吸をして  
きもちを落ち着かせてみてはいかがでしょう。  
はなしたい気持ちになるかも。



## その時は…

総合学生支援センター（学生相談室）に相談しませんか。

大学入構自肅期間中は、電話相談・メール相談のみとなります。  
（必要に応じて、対面での相談も可能です。）

☎ 電話：03-6910-3772（月～金曜日 9：00-17：00）@千住

☎ 電話：0554-63-6829（月～金曜日 9：30-17：30）@東京西

✉ メール：ikiiki@ntu.ac.jp（随時受付・お返事は平日のみ）

新規の学生さん、これまで総合学生支援センターや学生相談室を利用していた学生さんも相談できます。

\*今後スケジュールは、変更になる可能性がありますので、HPで最新の情報をご確認いただくか、電話もしくはメールにてお問合せ下さい。

どんな相談でも可能です。  
誰かと話すことで気持ちが  
落ち着くかと思えますよ。  
お気軽にご相談下さい。

