

# 健康相談週間のお知らせ

期間：9/20（金）～26（木）

今年の夏は不安定な天候が続きましたが、どんな夏休みでしたか？  
夏休み明け、なんとなく大学に行きたくないということがあります。

その理由は…

## ①朝、起きるのが辛い

夏休み中は朝起きる時間が自由なので、授業がある普段の生活に戻るのが一苦労です。人は誰もが、急に普段の生活に戻せません。

## ②季節の変わり目

今年の夏は不安定な天候が続き、9月後半にもなると心身の疲れ出る頃です。  
「おなかの調子が悪い」「食欲がない」「身体がだるく、やる気が出ない」などの症状が  
起こりやすい時期です。

## ③悩みがある

バイト先でミスをして怒られた  
夏休み中に友達と喧嘩をしてしまった  
彼女・彼氏と別れてしまった  
課題をやっていない  
悩みがあると家から出るのも辛くなります。

「大学へ行くのがなんだか辛い人」「①～③に当てはまる人」健康相談室へお越しください。  
電話も可能です。

胸のモヤモヤをスッキリさせて、秋学期を迎えましょう。

## 健康相談室

窓口業務時間：月～土曜日 9:00～17:00

場 所：第2講義棟 1階

電 話 番 号：042-972-1783(直通)