

冬期休暇中の心理相談窓口のお知らせ

今年の冬期休暇も、感染予防のために、いろいろな制約がある中で過ごすことになりそうです。このような状況では、ストレスを感じることはとても自然なことです。

また、秋学期の目まぐるしく変化する授業形態に対応しようとがんばった皆さんは、とても疲れているはずです。

この休暇中は、まずはゆっくり休んで疲れをとり、エネルギーを回復してくださいね。

学生サポートルームのホームページ上にセルフケアとしてのリラクゼーション法をいくつか掲載していますので、試してみてください (<http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/kokoro/>)。

疲れがとれず、よく眠れない、気持ちが落ち込む、夜につらくなるなど感じたら、迷わず周りにサポートを求めてください。

学生サポートルームは、大学の冬期一斉休暇中は閉室となります。(12/28-1/5)

閉室期間中につらい気持ちになった時には、一人でがまんしすぎず、リンク先の相談機関を利用したり、以下の電話・LINE 相談に連絡してみてください。

☆相談機関一覧 <http://www.ritsumei.ac.jp/file.jsp?id=518972>

☆よりそいホットライン 0120-279-338 <https://www.since2011.net/yorisoi/>

☆いのちの電話（都道府県別） <https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

☆生きづらびっと LINE 相談 <https://yorisoi-chat.jp/>

☆あなたのいばしょ チャット相談 <https://talkme.jp/>

☆厚生労働省 まもろうよこころ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

(いろいろな相談先を相談形態別に掲載しています)

学生サポートルームは、1月6日(水)から平常通り開室します。

相談の申込方法はこちらです。 <http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/counseling.html/>

こころとからだに気をつけて、お過ごしください。

学生サポートルームは、皆さんの学生生活を応援しています。

学生サポートルーム