休暇中の心理相談窓口のお知らせ

感染状況長引いていますね。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、新学期の大学生活に対応しようとがんばった皆さんは、とても疲れているかもしれません。疲労を感じている人は、休暇中、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、4/29、5/3-5/5 は閉室となります。

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=536045>

☆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、5月2日(月)、5月6日(金)は開室しています。

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

(返信は、5月9日以降になることもあります。ご了承ください。)

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