



にじいろ

(2014年10月号)

札幌の街にも雪が降る季節になってきましたね？

夏の疲れが、こんな季節の変わり目に一気にからだに表れやすいものです。

からだは思った以上にゆっくり生きているらしく、季節の変化についていけずだるくなったり、風邪をひきやすかったり、気持ちの面でも、意欲がわかなくなったりおっくうだったりすることも珍しくありません。

何をするにも『疲れたら休む』これが基本です。スマホと同じように使ったら充電しましょう。

やる気がおきない時、みんなどうしてる？

「やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろう？」って塾のコマーシャルがありました。やる気がおきない時みなさんはどうしていますか？

やる気を出して何かを続けるには、脳のからくりとコツがあったんです。

やる気がおきなくて困っている

あなたにはこの本がおススメ！

『のうだま やる気のコツ』 幻冬舎
この本を読んで、自分なりの工夫をしていくことで対処できることは多いと思います。

“やる気”に限らず、具体的な悩みがあれば、気軽に学生相談室に来てくださいね？

一人で考えているよりも二人で考えた方が良い案が浮かぶものです。



相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 13:00~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：電話 011-881-8844 内線 1115

メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

授業のない期間は
相談室もお休みです



どんなカウンセラーがいるの？

みなさんの来室をお待ちしています！



月曜日担当：元岡陽子（もとおか ようこ）



水曜日担当：小菅淳子（こすげ じゅんこ）



木曜日担当：藪谷 巖（やぶや いわお）

大学ホームページの中に「学生相談室」のコーナーがありますので、合わせてご覧いただけますと嬉しいです。

2号担当：やぶや