

学生相談室だより・7月号

2024年 札幌学院大学学生相談室

さまざまな環境の変化が訪れやすい春を経て、7月はちょうど疲れがたまってくる時期です。新たな環境に慣れることに一生懸命で、知らず知らずのうちに下記のストレスをためていませんか。



こうした疲れは、心身の不調に表れてくることがあります。そのような時は、あまり自分に鞭を打つようなことはせず、自分自身を優しくいたわってもらいたいと思います。

また、医療機関を受診し、処方された通りお薬を服用することは理解していても、辛い気持ちになって、危険なことは知りつつ、過量服薬(オーバードーズ)してしまうことはありませんか。もし、そんな状況・気持ちだったら、問題は深刻で、あなた一人でなんとかできる状況ではないかもしれません。そんな時は是非、学生相談室を頼ってください。心身の不調が続く時、心配で不安な時、ほんの些細なことでも構いませんので、学生相談室を利用してみてください。

皆さまのお越しをお待ちしております。

◎相談予約方法

相談をご希望の方は事前にご予約下さい。
電話やメールでの予約を受け付けています。

・メールアドレス → soudan@sgu.ac.jp メールは予約のみになります。

※お名前、学生番号、電話、相談希望キャンパス(江別または新札幌)の記載をお願い致します。

◎開室時間:月~金(9時~17時)・土(9時~12時/不定期) ※日・祝日はお休み

・江別キャンパス
TEL 011-387-1993(直通)

・新札幌キャンパス
TEL 011-802-8634(直通)

※QRコードから学生相談室のHPをご覧になれます。

