



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在校生のみなさんも気持ち新たに新年度を迎えられたことと思います。環境の変化に慣れるまで大変ですが、はじめは頑張りすぎず、春を楽しみながら穏やかな気持ちで学生生活を過ごしてください。



### 自律神経を整えて、春の新生活をスタート

- ★ 朝の目覚めは1日の活動の要
- ★ 睡眠時間をとりましょう
- ★ 体温調節しやすい服装を心掛ける
- ★ ストレスを解消させる



### 保健室

のご案内

- ・ 応急処置
- ・ 体重、視力などの測定
- ・ 近隣の医療機関の紹介など

4月には学内健康診断もあります。

(詳細は別途お知らせします。)

不安を感じるのは誰にでも起こる当たり前の反応です。精神的に疲れて心がつらいのに普通にしようしたり、無理に笑顔を作る必要はありません。心配事がある時は、信頼できる人に話をしてみましよう。保健室では様々な相談にも応じていますので、遠慮なく来室してください。また学生相談室でカウンセリングを受けてみたいが、ひとりで訪れることに抵抗を感じている人にはカウンセラーへの橋渡しも行っています。



4月14日～17日に行われた学内健康診断、レントゲン撮影を受診できなかった学生は、期限までに各自で病院へ受診しに行く必要があります。受診の際に必要な問診票が保健室にありますので、受け取りに来てください。



### 学生相談室

のご案内

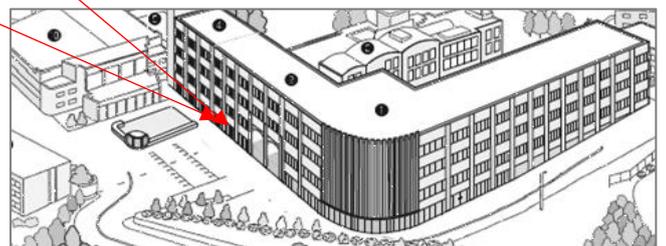
### カウンセリングについて

山口学芸大学・山口芸術短期大学では、臨床心理士・公認心理師によるカウンセリングを実施しています。原則として予約制です。どんな小さなことでもお気軽にご利用してください。

場 所：B棟1階 学生相談室 (保健室隣り)

開 室 日：原則毎週木曜日、週により水曜日

学生相談室前の日程表を確認してください。



### 申し込み方法

- ① メールで申し込み : 大学：[sodan@y-gakugei.ac.jp](mailto:sodan@y-gakugei.ac.jp) 短大：[sodan@yamaguchi-jca.ac.jp](mailto:sodan@yamaguchi-jca.ac.jp)
- ② 教職員を通して : チューター、保健室、学生課に申し出る。
- ③ 直接来室 : 当日予約がなくても、空き枠があれば利用可能です。学生相談室ドアの表示を確認してください。