
 冬季休業中の過ごし方について、相談室員からメッセージ 

情報電子工学科 高山 泰博

今年は何かと慌ただしい年でしたが、冬休み中はゆっくりした時間を過ごせる良い機会です。ふだんはなかなか時間がとれないと思いますが、年末大掃除のついでに小・中学校時代の写真やビデオを見返してみてもいかがでしょうか。きっとこれまで多くの人に支えられてきて今の自分があることに気づくと思います。自分と周囲の人が前向きな気持ちになれるようにマスクの下でも笑顔でいることを心がけて新しい年を迎えましょう。



一般科目(物理) 菊地 右馬

今年は色々といつもと違う1年になりました。冬休みも例年とは違って家で過ごす時間が多くなるかとは思いますが、その分ゆっくり自分の時間を過ごせる年末年始になるかと思います。自分の趣味や好きなことをして有意義な冬休みにしてください。



機械電気工学科 池田 光優

休業中は「ステイホーム」でいることが多いと思いますが、心と体の健康には、栄養バランスのとれた食事、適切な時間帯の睡眠、適度な強度の運動が必要とされています。最初の2つは休業中でもとることは可能ですが、運動はステイホームではなかなかできません。とはいえ、YouTube などでも家の中で器具を使わずにできる Workout の動画がたくさんあります(私も 3min.の短めの Workout をやっています)。そういったものをうまく活用することで適度な運動もしてもらって、心身共に健康な状態で新学期を迎えてください。では、良いお年を！



土木建築工学科 河野 拓也

みなさんは、「2020年」変化だらけの毎日をよくがんばったとおもいます。だから胸をはろう。

ほめよう、ジブンジシンを。  
ねぎらおう、ジブンジシンを。

年末年始は、大切な人と、ゆっくり休んでください。





## ☺1月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ソーシャルワーカー 16:00~18:00	6	7	8 カウンセラー 14:00~18:00	9
10	11	12 カウンセラー 14:00~18:00	13	14	15 カウンセラー 14:00~18:00	16
17	18 カウンセラー 14:00~18:00	19	20	21	22 カウンセラー 14:00~18:00	23
24	25	26 カウンセラー 15:00~18:00	27	28	29 カウンセラー 14:00~18:00	30
31						

相談は予約制です。【保健室】[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) までご連絡ください。

※来校日は変更になることがあります。



新型コロナウイルス感染症の世界的感染が確認され 1 年が経過をしました。

コロナ禍による社会の変化を心理学の視点でみると、長期的に私たちの心に影響を及ぼす大震災などに匹敵する自然災害と言われています。私たちは、「本来あるはずだった日常の喪失」という体験の渦中にあり、徐々に、あるいは断続的に人それぞれが異なる形で傷つき、何かを失っています。「今の生活を見つめ直し、生きやすく変えるチャンス」と捉えることもできますが、人の心が変化に適応するには一定の時間が必要です。

まずは、様々な体験の中で消耗し不足したエネルギーを補う為、この 1 年を乗り越えた自分をほめてください。「遠隔授業」「感染対策」「自粛」「ソーシャルディスタンス」等、頑張ったことがたくさんあります。そして、しっかりと休養をしてください。「疲れている自分」「やる気が出ない自分」「イライラしている自分」に気がいたら、信頼できる人にその気持ちを話してみてください。

### 長期休業期間中、利用可能な学外の相談機関

**KOSEN健康相談室**

TEL 0800-000-2228(24時間365日:無料で利用可)

**24時間こども SOS ダイヤル**

TEL 0120-0-78310

**厚生労働省内サイト:「まもろうよ ころろ」**

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

休養に全集中

