



学生相談室だより 2号 (2020. 7)



全面オンライン授業という、かつて経験したことのない春学期も、残すところ1か月を切りました。疲れも出ているのではないのでしょうか。長時間のモニター視聴は、目の疲れや頭痛、肩こりなどの不調の原因にもなります。気づかないうちに疲労がたまってしまうので、意識的に心身をリラックスさせることが大切です。

- ① 適度な休息をとる
- ② PC 機器から離れて目を休める時間を作る
- ③ ストレッチをする(座ったまま、首や肩の筋肉をほぐすだけでもよい)
- ④ 深呼吸をする
- ⑤ ゆっくりお茶を飲む

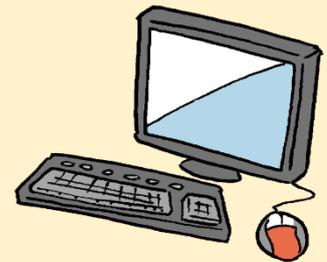


など、自分なりのリラックス方法を試してみましょう。

学生相談室からのお知らせ

7月1日より

- ◇電話相談のほかに、**zoomでの遠隔相談**をはじめました。
- ◇**来室相談**を再開しました。(マスク着用、手洗い、手指消毒など感染症対策へのご協力をお願いします。)
- ◇目白大学学生相談室 HP から**オンラインで相談予約受付**ができるようになりました。



※オンライン予約の場合は初回相談まで**1週間ほど**かかります。

お急ぎの場合は、電話 (03-5996-3734) でお申込みください。

当面の間、相談室の受付時間は、10時から16時となりますのでご注意ください。



★相談員おすすめ本★

最近読んで面白かった小説を紹介します。

伊坂幸太郎『逆ソクラテス』(集英社)

小学生が先生の先入観をぶっ飛ばす表題作をはじめ、読後感すっきりの5編の短編集です。気分転換にいかがでしょうか？

(相談員 原)