

松岡キャンパス 学生相談室 開室予定表

2019



7

ココロの日

7月1日は日本精神科看護協会が定めた「ココロの日」です。「ココロのお手入れ」7ヶ条をご紹介します。

1. 友人、家族に素直な気持ちを話してみる
2. 気持ちを自由に書き出してみる
3. 日常に「ご褒美タイム」をつくる
4. 夜更かしせず、できるだけ同じ時間に起きる
5. 規則正しい食事をする
6. 朝に日光を浴びる
7. 適度に体を動かす

出典：日本精神科看護協会HP

最近、気温の変化が激しく、体調を崩す方が多いようです。また、まだまだ湿っぽい梅雨が続きます。食中毒にもなりやすい季節ですので、食物の扱いにはご注意ください。

月	火	水	木	金
1 開室	2 開室	3 開室	4 開室 	5 AM 出張相談 PM 開室
8 開室	9 開室	10 開室	11 開室	12 AM 出張相談 PM 開室
15 海の日 休室 	16 開室	17 開室	18 開室 夜間相談	19 休室
22 開室	23 開室	24 開室	25 開室	26 休室
29 開室	30 開室	31 開室		

●学生相談室 管理棟1F
平日(金曜日AMのぞく) 9:00~17:30
7月18日のみ 9:00~19:30

●出張相談室 講義棟2F(非常勤講師控室)
金曜日 9:00~13:00

★学生相談室に直接来室するか、電話・メール等で予約してください。

【TEL】 0776-61-8802

【MAIL】 mg-soudan@ad.u-fukui.ac.jp

【HP】 <http://soudan.ad.u-fukui.ac.jp/> →

