

# 学生相談室便り

札幌学院大学学生相談室

2022年10月号

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…と何をすることも快適で良い季節です。夏の暑さで疲れた心と体をさまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。今の時期は、日によって気温の差が大きくなることがあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。その日そのときの気候を常に意識し、長袖の服を持って来るなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、普段から早めの就寝を心がけ、しっかり栄養をとって体調を整えておくことも大切です。また、心身の調子が何かすぐれない、自分のことを見つめ直してみたい…などなど心配なことはありませんか？学生相談室はみなさんの学生生活がより充実したものになるようにお手伝いしていこうと思っています。是非、話してみませんか？

## <感染対策に関するお願い>

学生相談室を利用される皆様は、ご自身の健康状態を把握していただくとともに、以下の症状がございましたら、対面をお断りすることがございます。

1. 37.5度以上の発熱がある。もしくは平熱比+1度以上の発熱がある。
2. 息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさがある。
3. 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある。
4. その他体調が優れない。
5. 過去2週間以内に感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある。
6. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる。

※学生相談室を利用される際に消毒液のご利用、体温測定にご協力ください。

マスク着用にご協力ください



## <10月. 学生相談室のイベント>

皆さんと一緒に癒しのひと時を過ごしませんか？

1. アロマハンドマッサージ  
日時:江 別キャンパス(Space2)→10/19(水)12:00~13:30  
新札幌キャンパス(学生相談室隣)→10/26(水)12:00~13:30  
(詳細につきましては後程、お知らせ致します)
2. セラピードッグのふれ合い  
日時:江 別キャンパス→10/28(金)12:00~13:30 (事前予約制です)
3. ランチカフェテリア  
日時:江 別キャンパス→10/12(水)12:20~13:00 (予約無しで参加できます)



## — 予約方法 —

学生相談室は予約制になっています。お急ぎの方は当日でも対応しますが混み合っていますのでなるべく事前にご予約下さい。お電話やメール予約も受け付けています。

◎メールアドレス⇒[soudan@sgu.ac.jp](mailto:soudan@sgu.ac.jp)

(メールは予約のみになります。学生番号、名前、電話番号の記載をお願い致します)

月、火、水、木、金(9時~17時) 土(9時~12時/不定期) 日、祝は休み

・こちらのQRコードから学生相談室のHPをご覧になれます →



・学生相談室のHPのURL↓

<https://www.sgu.ac.jp/campuslife/counseling-room.html>