

学生相談室だより

vol.17

2019.2

毎日寒い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか。
秋学期もおわり、春休みを迎えようとしています。
1回生の方々にとっては大学生活初めての春休み。4回生の方々にとっては学生最後の春休みという方も多いのではないのでしょうか。
そんな皆さんに是非実践してほしいことがあります。

**春休みを充実させるために！
ピカピカの朝を自分のために！！**

今日から【朝活】はじめてみませんか？

【朝活】で冬の不調を乗り越えよう

春眠暁を覚えずという言葉があるように、冬から春にかけての季節、朝、なかなか起きることのできない人は多いのではないのでしょうか。また、冬になると体調不良になる人、普段より眠いなあと感じる人、食欲が増す人など、体の様子が変わる人もいます。

そんな方におすすめなのが【朝活】です！【朝活】って何をしたらいいの？自分にはどんな【朝活】があるのかわからない・・・という方のために、学生相談室がオススメの【朝活】をご紹介します！

オススメ その1：【朝ヨガ】 *健康！*

早寝早起きは健康のもと。それに朝ヨガを加えれば、より心も身体もhappyに！

オススメ その2：【朝ドク】 *ゆとりがうまれる*

静けさが残る朝の読書は自分磨きにぴったり！

オススメ その3：【朝ベン】 *集中力+効率アップ*

朝は脳が1番活発なる時間帯！取りたい資格、勉強したいことがあるなら【朝ベン】がBEST！

オススメ その4：【朝ラン】 *日光を浴びよう*

日光を浴びることでキモチが落ち着く効果あり。いつもの違う道を散歩したり、ランニングしたり、行きたかったカフェや公園に出かけよう！

学生相談室は、春休みも開室しています。

気軽に相談に来てくださいね。

開室時間 10:00~17:00

(ただし、2/12~3/29は10:00~14:00)

相談予約・連絡先は…保健室 078-591-3790