



【ちょっとひと息。心身のバランスについて、考えてみよう。】

学生の皆さん

新年度・新学期が始まってから、早いもので2ヶ月が経とうとしています。皆さんはこの期間をどのように過ごされましたか。新入生の皆さんはもちろんのこと、学生の皆さんそれぞれに、新たな学年、新たな部員、新たな時間割…などなど、生活や環境において、“変化”が訪れたのではないのでしょうか。

「ホメオスタシス」という言葉があります。これまでに1度は聞いたことがあると思います。そのときは、もしかしたら、「気温の変化に対して、体温を一定に保つこと」と学んだかもしれません。ところで、この「ホメオスタシス」は、心理学において用いられる言葉でもあります。この場合、「環境の変化に対して、心身のバランスを一定に保つこと」などと考えられます。人間はすごいもので、外の変化に対して心身の状態を適応させようという働きが、知らず知らずのうちに絶えず行われています。

新たな環境が訪れてから時間が経過し、そろそろ疲れが出てきた人も多いかもしれません。変化に対してあなたの心身が頑張った分、当然のことです。どうかご自身を労ってあげてください。

学生支援室は、学生の皆さんが少しでも生き生きと、学生生活を送れることを願っています。不安や怒り、落ち込みや興奮など、以前のご自身の心身の状態とは違和感があるとき、何か相談したいときなど、どんな些細なことでも大丈夫です。いつでも気軽にいらしてくださいね。

予約優先

・専任職員^{すぎなか}: 杉中(臨床心理士)



QRコードを読み込むと
メール画面が開きます。



・相談日: 月曜日～金曜日 9:00～17:00

・相談方法: 電話(0994-46-4881)か、

メール(g-support@nifs-k.ac.jp)にて、

お名前、希望日時などを連絡し、予約をしてください。

・直接来室していただいても、ご相談できます。

・電話・メールでのご相談も受け付けています。

※ご相談にあたって、氏名や内容等の秘密は原則守られます。



ひとりより、ふたり。ふたりから、みんなへ。

学生支援室はあなたの歩みを応援します。



かのや
国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA