

こころのリラックス

なんとなくこころが疲れているとき

① 体の調子を調えましょう

まずはゆっくり休息して、体の疲れをとりましょう。

② 生活時間を点検しましょう

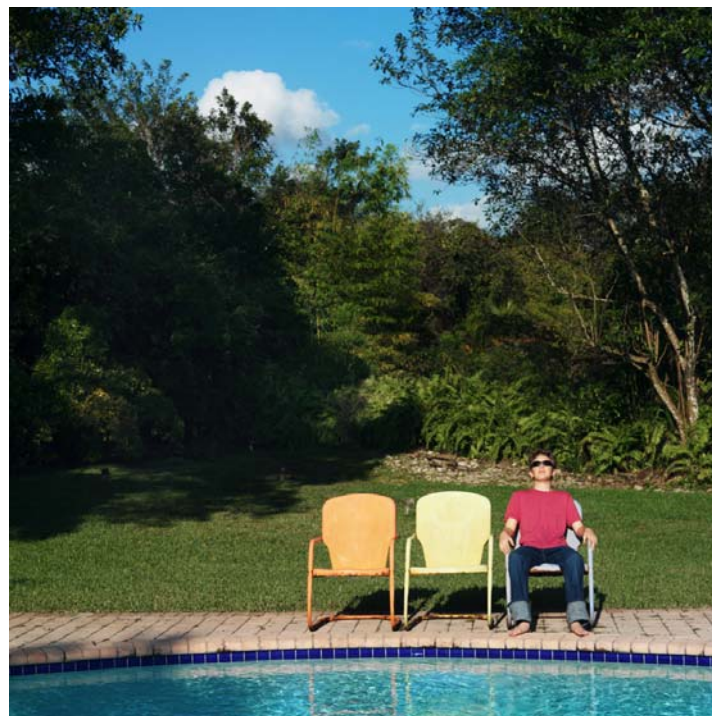
毎日の生活が不規則になっていませんか。睡眠は十分ですか。

③ ものごとにこだわらないようにしましょう

昨日の仕事のことを翌日まで考える、他人の言ったことをいつまでも気にかけるなど過去のことにとこだわるのはやめにしましょう。

④ 人の援助を積極的にかりましょう

自分一人で重荷を背負い込むと、ほんとうにつらくて疲れはててしまいます。話せる人がいたら話す。援助してくれる人がいたら助けをかりる。そのような人づきあいができるようこころがけましょう。また、心理相談も積極的に利用しましょう。自分が気づかずにいたことがそこで分かり、元気になれるからです。



＜健康おもしろブック レッツ・リラックス＞（中央労働災害防止協会発行）から

相談窓口 情報科学研究科の学生相談・ハラスメント相談員 浦川教授、小林一穂教授、森田准教授、庶務係長
学生相談所 電話 7 8 3 3 川内北キャンパス保健管理センター隣
職員相談室 電話 2 1 7 - 4 9 6 7 片平キャンパス戦略本部棟 1 階

情報科学研究科安全衛生委員会