

## 健康アドバイス

### セルフケアで 憂鬱な季節を 乗り切ろう

精神衛生相談員 秋田 睦絵



5月の連休明け頃に心や身体の不調が出ることを5月病といいますが、近年そういった不調が6月に出る人が増えています。新年度からの環境の変化に慣れてきたところで疲れが出ることや、気候の変化も重なって、心身の不調につながるようです。

このような心身の不調は、ストレスの原因を取り除けば解消されることが多いのですが、学校や仕事、人間関係など生活と切り離すことが難しいストレスもあります。そんな不調が慢性化する前に、日頃のコマメなセルフケアをしていくことが大切です。そこで、おすすめのセルフケアを3つ紹介しようと思います。

1つ目は、軽い運動です。ジョギングやストレッチ、ラジオ体操など身体を動かしてリフレッシュしてみましょう。

2つ目は、自分にお茶やコーヒーを淹れることです。手を動かしたり、香りを嗅いだり、五感を意識するとリラックスできます。3つ目は、ストレスを外に出すことです。ストレスを紙に書き出すことや、水で流すイメージで手を洗うことでスッキリできます。是非、生活の中にセルフケアを取り入れてみてくださいね。

## Cover People

### 写真部

写真部は年に4回、学内外で展示会を開催しています。部員同士で楽しく写真を撮るだけでなく、プロのカメラマンの方から直接ご指導をいただける機会もある為、楽しく写真を撮りつつ、技術向上したいと考えている方には特におすすです。また、年に1度、合宿を行っています。

部活の見学はいつでも大歓迎です。

少しでも興味のある方は、ぜひ部室(学生センター5階506)までお越しください。

#### PROFILE

活動日	不定期
活動場所	部室、学外
連絡先	dokkyo.univ.photoclub@gmail.com
部員	男子約30名、女子約20名



## 奨学基金充実のための寄付金募集事業報告 寄付者ご芳名(2017年10月1日～2019年3月31日)

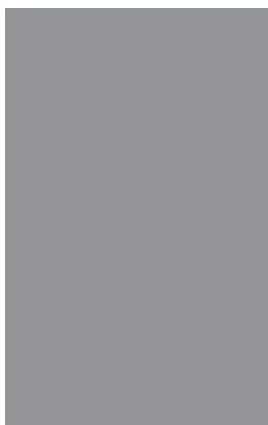
2017年10月より開始しました奨学基金充実のための寄付金募集につきまして、ここに2019年3月末日までのご寄付の状況と、ご寄付をいただいた方々のご芳名を掲載し、深く感謝申し上げます。

募集は2021年3月まで行いますので、今後とも皆さまのより一層のご協力をよろしくお願いいたします。

■ 申込件数(延件数)：273件

■ 総額：8,926,000円

#### 個人



#### 法人



#### 奨学基金充実のための寄付金募集事業に対する 協力について(お願い)

人物・学業成績ともに優秀でありながら、経済的理由により学業継続が困難な学生の修学を支援することを目的に、奨学基金充実のための寄付金を募集中です。

募集期間：2017年10月1日～2021年3月31日

募金の種類：個人 1口1,000円 法人 1口10万円

※できるだけ複数口での協力をお願いします。

申込方法等詳細は、本学ホームページ

(<http://www.dokkyo.ac.jp/kifu/>) をご覧ください。



■ お問い合わせ先 総合企画課寄付金係 ☎ 048-946-1706

編集 総合企画部(中央棟2階) TEL04 8-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp

学生記者 [五十音順]	伊藤 あす美(国関法1年)	宇野 季咲良(営3年)	遠藤 夏乃(済1年)	遠藤 瑞稀(言3年)
	藏川 慎吾(律4年)	小林 真奈(言4年)	小林 優麻(律2年)	佐原 舞衣(律4年)
	高橋 弘行(済1年)	田中 愛(律4年)	名取 虎之介(言4年)	初澤 汐里(独2年)
	富士 伶奈(総4年)	古田 千夏(独2年)	保科 南実(交3年)	横島 稜(律4年)
	目谷 望実(営3年)	若林 実理乃(律4年)		

