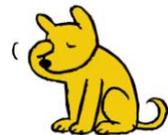


学生相談室だより

「今日の気分はどんなですか？」

ふと振り返ってみてください

- 少しだけれど気分がいい
- モヤっとしてる
- とにかくイライラする
- 無性に泣けてくる



など、それぞれ違いますよね

女性のからだところは、ホルモンバランスに影響を受けやすい
ため、どんな人でも気分には波があるのは当たりまえ

特に生理前はささいなことでイライラしたり、体重が増えたり、
と気になることばかり…

それが気になると、自己嫌悪になって、さらに気分が落ち込む。。。
なんてことがあるかもしれません

まずは… **自分の今日一日の体調と気持ちを
知ることから始めませんか？**

もし、自分で「今の時期は仕方ないな」と思えたら、楽だと思えます

たとえば手帳や日記の端っこやケータイのスケジュールに、こんな風に
こころとからだの感じを記録してみませんか？？

	体調	気持ち	ひとこと
1月15日	B	C	イライラする
1月16日	A	A	ご飯がおいしい
1月17日			

A: 良い感じ B: まあまあ C: しんどい



それでも困ったときには、学生相談室に思い切って
きてみませんか？春休み中もお待ちしております。