

「ほっ」とな冬支度

ついに「暑い」という言葉が口からでなくなりましたね。朝晩だけではなく日中も冷え込むようになり、呼吸をすれば冷たい空気が肺に入り込んでいきます。暑い日が長かった分、着るものにも悩んでしまいます。さて、今年も終わりに近づいています。秋桜祭やハロウィーンのある10月と、クリスマスや年末感溢れる12月に挟まれた一見地味な11月ですが、急な気温の変化や日々の小さなストレスが積み重なって「しんどく」なりやすい時期でもあります。そのストレス解消の方法の一つとして体を温めてリラックスする方法があります。例えば、温かいお茶やスープを飲む、湯船にゆっくり浸かる、ストレッチなどの適切な運動、暖かいお布団で寝る、マッサージをして血流をよくする…などなど身体を温める方法は様々です。ぜひ、ご自身にぴったりの「ほっ」と一息つけるような方法を見つけてみてください。

身体が温まると、血流がよくなり、必要な要素がより多く筋肉や内臓に運ばれます。また、老廃物の排泄も促進され、疲労回復や病気の予防につながります。逆に言えば身体が冷えてしまうと血流が悪くなり、内臓や血液の働きが悪くなり、心身の調子に悪影響がでてしまいます。心も身体も温めて寒い冬に備えましょう！

相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから
予約フォームに
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの
「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30
12:30～16:00

利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

11月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
					1 小林(瞬) 小林(亮)	2
3	4	5 小林(瞬) 小林(亮)	6 小林(瞬) 小林(亮)	7 小林(亮)	8 小林(瞬) 小林(亮)	9
10	11 小林(亮) 河内	12 小林(瞬) 小林(亮)	13 小林(瞬) 小林(亮)	14 小林(亮) 河内	15 小林(瞬) 小林(亮)	16
17	18 小林(亮) 河内	19 小林(瞬) 小林(亮)	20 小林(瞬) 小林(亮)	21 小林(亮) 河内	22 小林(瞬) 小林(亮)	23
24	25 小林(亮) 河内	26 小林(瞬) 小林(亮)	27 小林(瞬) 小林(亮)	28 小林(亮) 河内	29 小林(瞬) 小林(亮)	30

神様お帰りになられます。

11月は、異称で「神帰月」とも呼ばれており、10月の神無月（島根県は神在月）に出雲大社に集まった神々が11月1日に元の国に帰ることから呼ばれているそうです。そもそも神無月とは、全国から集まった神様が出雲大社で神議（かむばかり）という会議が行われ、人の運命や縁、来年の天候や農作物、酒の出来などが話し合われるそうです。そのため、神帰月は神様達の出張会議が終わり、各々の家に神様が帰ることを指しているのです。ただ、会議というよりも宴会に近いので、帰るのを寂しがる神様も居そうですね。11月1日になれば出雲から神様が帰る＝神様達の会議が終わり来年の運命も決まったということ... 果たして、来年の日本の運命や如何に！ いや、まず私の運命や如何に！？