

京都府立大学 学生相談室だより

2026年 10月

秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。
長い夏期休暇が終わり、後期の授業が始まりましたが、心身の不調を感じたりしていませんか。



金木犀は小さな花ながら香りが非常に強く、遠くまで届くことから「九里香」とも呼ばれ、秋の訪れを象徴する花として親しまれています。香り成分には、鎮静や抗不安作用があり、リラックス効果が期待できます。また、睡眠の質向上や空気を浄化する働きがあるとされています。
疲れやストレスを感じた時は、自分に合った香りを取り入れて、気持ちを切り替えてみるのも良いかもしれませんね。

相談したいことがある方は、いつでも学生相談室をご利用ください。

* 学生相談室の利用は京都府立大学の学生さんが対象です。
相談内容の秘密は厳守しますのでご安心ください。

* 図書の閲覧、貸出も出来ます。
心が疲れた時は、居場所としての利用をご相談ください。

相談窓口	月～金	9:00～17:00 昼休み 12:45～13:45	困りごとや気になることなど いつでもご相談ください
カウンセリング (臨床心理士)	月～金 (15日休み)	10:15～16:15 1回45分 TEL・Teams可 要予約	担 月 渡邊(男性) 火 岡 (女性) 水 岡 当 木 武藤(女性) 金 鈴木(女性)
心の健康相談 (精神科医師)	月1回 木曜日	9:30～11:30 1回40分 要予約	10月 15日 11月 12日

お問い合わせ

TEL (075) 703-5901 (内線5901)
E-mail soudan@kpu.ac.jp
場所 合同講義棟1階 医務室北隣

