

京都府立大学 学生相談室だより

2026年6月



6月は、梅雨のしっとりとした空気とともに季節の移ろいを感じる時期です。しとしと降る雨の中、紫陽花は静かに色を深め梅雨空に安らぎを与えてくれますね。

梅雨による湿気と、昼夜の寒暖差が重なり、心身に負担がかかりやすくなります。この季節特有の“自律神経の乱れ”が関係しています。湯船に浸かる、軽いストレッチ、薄手の上着を常に持ち体温調節の負担を減らすなど、自律神経を整える生活に留意してくださいね。

悩み事があるときは、ひとりで抱え込まず、いつでもご連絡ください。

* 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。

* 図書の見学、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	10:15～16:15 1回45分 TEL・Teamsも可 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	6月 11日 7月 9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

