

ウェルネスセンターだより

仙台白百合女子大学ウェルネスセンター発行
2025 年6月号

はじめまして！ウェルネスセンターです

4月から学生相談室・保健室・特別支援室が統合して、「ウェルネスセンター」になりました。
ここはあなたの“こころ”と“からだ”、そして“学生生活”を支える場所です。
どんな小さなことでも、あなたの力になります。まずは気軽に相談してみてくださいね。

自分を大切にできていますか？

～心がちょっと疲れたときに考えてみたいこと～



春は環境や人間関係が大きく変わる季節です。

自分の気持ちやペース、大切にできていますか？「いい人でいなきゃ」と無理していませんか？

☑ その関係、いずれ苦しくなるかも・・・セルフチェックしてみよう

- | | |
|--|--|
| ☐ 傷つくことばかり言われる | ☐ スマホや持ち物を勝手に見られる |
| ☐ 断ると怒鳴られる・不機嫌になる・無視される | ☐ 「あなたが悪い」と言われ続ける |
| ☐ 一緒にいるのが怖い・素の自分でいられない・気が進まなくても相手に合わせてしまう | |

これらは「心を縛る関係」かもしれません。

困ったときは、ウェルネスセンターに来てくださいね。

各 部 門 か ら ひ と こ と

保健室（からだの相談）

怪我や体調不良の際にご利用ください。市販薬は渡していませんので、自分にあったお薬を各自常備してください。

学生相談（こころの相談）

話すことで気持ちが楽になることもあります。
1人で抱え込まずに気軽に話にきませんか？

特別支援（障害学生支援）

病気や障がいなどで、授業や大学生活に不安がある方に学内の調整や支援を一緒に考えます。
あなたの学びをサポートします

新カウンセラー紹介

◆鈴木先生◆ 臨床心理士・公認心理師 （火・金 12：00～17：00）

学生相談カウンセラーの鈴木です。みなさん、いかがお過ごしですか。

大学生活は刺激的で楽しいこともある一方、地味で大変なことも多いのではないのでしょうか。

やることが色々と重なって、心の負担に感じるときもあるでしょう。

また大学生は自分について目を向けることが増え、さまざまな悩みを抱える時期でもあります。

どうぞ気軽に、どんなことでも話しに来てください。そこから変化が起きるかもしれません。

校医による健康相談

●内科医による相談● 医師：大内 先生
6/11（水）13：30～15：30
7/9（水）13：30～15：30

●精神科医による相談● 医師：尾之内 先生
7/24（木）9：00～12：00

ウェルネスセンター利用案内

場所：2号館1階

開室時間：月～金 9:00～17:00

予約：ウェルネスセンター相談窓口を訪ねるか、
[Google フォーム](#)で申し込んでください。

※相談は予約制です。体調不良や応急手当の時は
そのまま来室して OK です。