

# ちょっとお耳拝借

## こころと身体の健康のために 睡眠のことを考えよう

睡眠のことで困っていることはありませんか？  
健やかな睡眠と快適な日常生活には、切っても切り離せない関係があります。そこで今回、学生相談センターのカウンセラーが、メンタルヘルスの観点から睡眠に関する簡単なお話をします。  
自分の睡眠状態を知るきっかけにして、自分に合った睡眠のとり方を考えてみましょう。

5月21日 火 J401教室

12:15～12:45



- ・休憩がてら
- ・ランチを取りながら
- ・友達と交流しながら
- ・通りすがりに
- ・じっくりと…

申込不要  
入退場自由  
気楽に聞きに来てください

学生相談センター（G棟1階 G113）

月～金 9:15～16:30（13:00～14:00はのぞく）

TEL ▶ 044-949-0004

URL ▶ <https://www.wako.ac.jp/campuslife/support/consultation-room.html>

