

気持ちを落ち着かせる9つの方法



深呼吸をする

好きな音楽を
聴く



大丈夫と
自分にいう

ゆっくり
水を飲む



好きな動画を
みる

珈琲を飲む



センサリー
ルームで過ごす

セルフ
マッサージ



誰かに話す

センサリールーム
(PAL3階保健セン
ター横)は周囲の音や
気配に敏感な方が安
心して休憩できるス
ペースです

学生相談室 申込QRコード
カウンセラーがお話を伺います

