



ガラスボックスセンター相談室だより



2010年 Vol.2

新しい年がスタートしました！みなさんはどのような年にしたいですか？
今年も充実した一年になりますように。今年も「GBC 相談室だより」をお届けします。

GBC を利用された学生さんから、こんな声があがっています！



Aさん

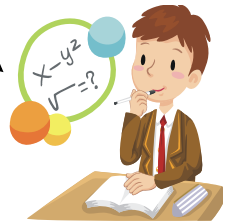
一人で勉強していると気が滅入ることがあるのですが、GBC で SA (Student Assistant) と一緒に問題を解いてみて、楽しいなと思いました。

勉強する楽しさの発見

せっぱ詰まった状態で来ましたが、いつも挫折していましたが、真剣に対応してもらった結果、ついにレポートの課題が終了！諦めないって大事ですね。

達成感が得られる

Bさん



理解してもらえて、良かったです！！

Cさん

はじめは緊張していましたが、SA(Student Assistant) に丁寧に教えてもらったので、安心して納得するまで質問することができました。

学内に話せる人が増えたことも、良かったです。

新しい仲間との出会い

情報科学部の専任の先生がいらっしゃるので、わからないことに時間をかけて、ゆっくり教えてもらうことができます。

進路のことについても、いろいろ相談にのってもらえてラッキーでした。

先生の直接指導が受けられる

Dさん



みなさん、GBC (ガラス ボックス センター) で有意義に過ごされているようですね。勉強のことはもちろん、お互いに将来の仕事のことや、アルバイトのことを、聞いたり話したりする場にもなっています。どうぞお気軽にご利用ください！

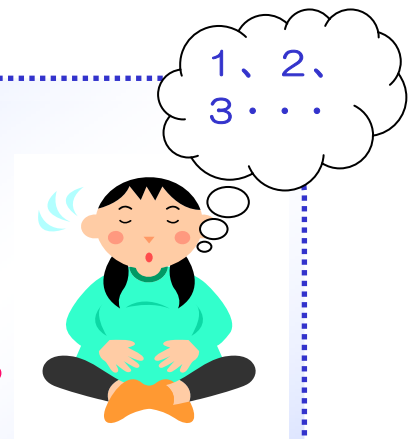
●○ちょっと、ひと休み○●

勉強中にイライラ、落ち着かない……。そんなときは、

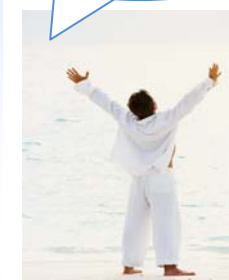
「**簡単リラクゼーション**」で、気分転換してみましょう！

- ① 鼻から息を吸う **3つ数えながら**
- ② 息を止める **2つ数えながら**
- ③ 口から「ふ～」と言いながらゆっくりと吐く **6つ数えながら**

3×2=6 と覚えると簡単ですよ！



オプションで、
やってみてね！



さらに……

イメージと動きをプラスしてみましょう。

- ① 軽く目を閉じる。
- ② 自分の好きなイメージ(波の音が聴こえる南国の海など)を思い浮かべる。
- ③ 息を吸いながら (**3つ数えて**)、腕を広げる。
- ④ 息を吐きながら (**6つ数えて**)、腕を下ろす。

勉強に集中しているときには、からだも気持ちも緊張してコリやすくなってしまうものです。

ひと休みしながら、もうひと頑張りしてくださいね！

GBC (ガラス ボックス センター)

月曜～木曜 11:10～17:00

金曜 11:10～13:10

(第2,4金曜 13:10～17:00 は心理士のみ)

西館6階

工学部よりのエレベーター近く



お昼休みも開室
しています！！