

今日の自分を、明日の自分の力に。

メンタルを鍛えよう!

心が強い人は、特別な人ではなく、日々の積み重ねを大切にしている人。

大学生活を、自分らしく、前向きに過ごしていこう!

休養 しっかり休むことは、前に進む力になる



- ✓ 十分な睡眠をとる (7~8時間が目安)
- ✓ 無理をしすぎない
- ✓ オンとオフを切り替える
- ✓ 自分がリラックスできる時間をつくる

休むことに
罪悪感を持たなくてOK!
休養は成長の土台です。

栄養 体も心も、食事で作られる



- ✓ バランスのよい食事を心がける
- ✓ 朝食をとって1日をスタート!
- ✓ 水分補給も忘れずに
- ✓ カフェインや糖質のとりすぎに注意

「なんとなく不調」は、食生活を見直すサインかもしれません。

運動 体を動かすと、心も軽くなる



- ✓ ウォーキングやストレッチなど、気軽にできる運動を
- ✓ 週に数回、汗をかく習慣を
- ✓ 外に出て日光を浴びることも大切

運動はストレス解消や
集中力アップにも
効果的!

読書 知識は心の栄養になる



- ✓ 本は、最高のメンタルトレーニング
- ✓ 知識が増え、視野が広がる
- ✓ 共感や気づきで、心が軽くなる
- ✓ 自分の考えを深めるきっかけに

1日10分でもOK!
本は、いつでもあなたの
味方になってくれる。

たくさんの経験 未来の自分の財産になる



- ✓ 新しいことにチャレンジしてみる
- ✓ 失敗も、学びになる
- ✓ 人との出会いやつながりを大切に
- ✓ アルバイト・ボランティア・サークル活動なども貴重な経験に

経験の数だけ、
自分の世界が広がる!

人とのつながり 支え合える関係を大切に



- ✓ 一人で抱え込まないことが大切
- ✓ 家族や友人、仲間との時間を楽しむ
- ✓ 感謝の気持ちを伝えることも、心を温かくする

誰かと話さずだけで、
気持ちが楽になることが
あります。

辛いときは、 人を頼ることも大切



つらさや不安を一人で抱え込まず、信頼できる人や専門の窓口にご相談しましょう。

- ✓ 話すことで、気持ちが整理されることがあります。
- ✓ 相談することは、弱さではなく、自分を大切にしている行動です。

あなたの味方は必ずいます。気軽に話してみましょう。

大学には、みなさんをサポートする窓口があります。ひとりで悩まず、気軽に利用してください。

学務課



履修や成績、休学・復学
など、学生生活に関する
手続きや相談ができます。

アクセシビリティ・ コミュニケーション支援室



障がいのある学生の修学や
生活のサポート、合理的配慮
について相談できます。

学生相談室



こころの悩みや人間関係、
学業のことなど、専門の
相談員に相談できます。

保健管理センター



健康や体調のこと、こころと
からだに関する相談ができます。

自分を大切にすることも 忘れずに

- ✓ 完璧を目指さず、自分を認める
- ✓ 感謝の気持ちをもつ
- ✓ 小さな成功や頑張りを自分でほめる
- ✓ 「できたこと」に目を向ける
- ✓ 自分のペースで大丈夫!

あなたは、あなたのままで
価値のある存在です。

※相談内容の秘密は守られます。安心してご利用ください。

日々の積み重ねが、あなたの心を強くし、未来をつくれます。
自分らしく、充実した大学生活を!

大学生のためのメンタルケアガイド

心を強くする 読書習慣

読書は、こころの筋トレ。

悩みや不安があっても大丈夫。
本には、あなたの心を支える「言葉」と「知恵」が詰まっています。

読書で育つ **5つの力**



気持ちを
整理する力



ストレスに
強くなる力



自己理解を
深める力



他者理解を
深める力



将来を
考える力

心が疲れたら
まずは本を
開いてみよう！



大学生にお勧めの5冊



嫌われる勇氣
(岸見一郎・古賀史健)

おすすめポイント

- ・他人の目を気にせず
生きる勇氣がもらえる
- ・自由へのヒントが
見つかる

得られる力

- ・自己肯定感
- ・精神的自立



星を編む
(風良ゆう)

おすすめポイント

- ・居場所を見つける
再生の物語
- ・切なくも温かい
読後感

得られる力

- ・共感力
- ・人とつながる力



楽園のカンヴァス
(原田マハ)

おすすめポイント

- ・アートへの情熱が
溢れるミステリー
- ・創造性を刺激される

得られる力

- ・想像力
- ・探求心



星の子
(今村夏子)

おすすめポイント

- ・「普通」とは何かを
問いかける
- ・家族の絆について
深く考える

得られる力

- ・思考力
- ・多角的な視点



宙わたる教室
(伊与原新)

おすすめポイント

- ・定時制高校を舞台に
した心温まる青春
- ・学ぶ楽しさを
再発見できる

得られる力

- ・学ぶ意欲
- ・困難を乗り越える希望

今日から始める読書習慣

朝の時間に
5分でもOK!



通学・移動中に
10分読もう!



寝る前に
10分リラックス



1830分の読書で、こころが整い、未来が変わる!

一人で抱え込まないで

悩みや不安は誰にでもあること。自分に合った方法で、
心のケアをしましょう。



本を読む

気持ちを
落ち着けて
ヒントをもらおう



友人に話す

話すだけで
心が軽くなる
こともあるよ



教職員に相談する

大学の先生や
職員に相談して
みよう



保健管理センター
を利用する

専門スタッフが
あなたの悩みに
なってくれます

あなたの心と体の健康をサポートしています。

今日の**1冊**が未来のあなたをつくる

本は、心の栄養です。

気になる1冊を見つけてみよう!