

見てみてね



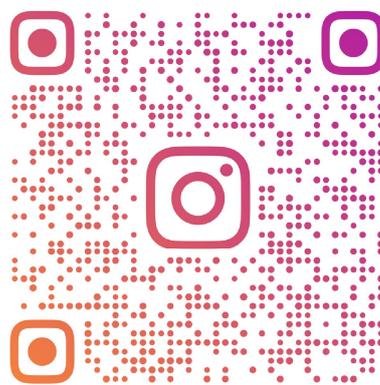
豊田高専__サポート室
のSNSアカウント

ができました

X[旧Twitter]



Instagram



TKOSEN_SUPPORT

@tkosen_support

「ほっと」な情報お届けします

豊田高専
学生相談室

試験期間に突入！
YOU DON'T NEED CAFFEINE
ゾーンに入る
カフェインは要らない！
カウンセラーが勧める
7つのポイント

(参考: CSIKSZENTMIHALY, M., 1997)

豊田高専
学生相談室

これで
ゾーンに入れ！
①
己のすべきこと
を理解する
目標設定は具体的、明確にしよう

豊田高専
学生相談室

これで
ゾーンに入れ！
②
即時的に
良い点をフィードバック
できたことはすぐに自分で褒めてあげよう

豊田高専
学生相談室

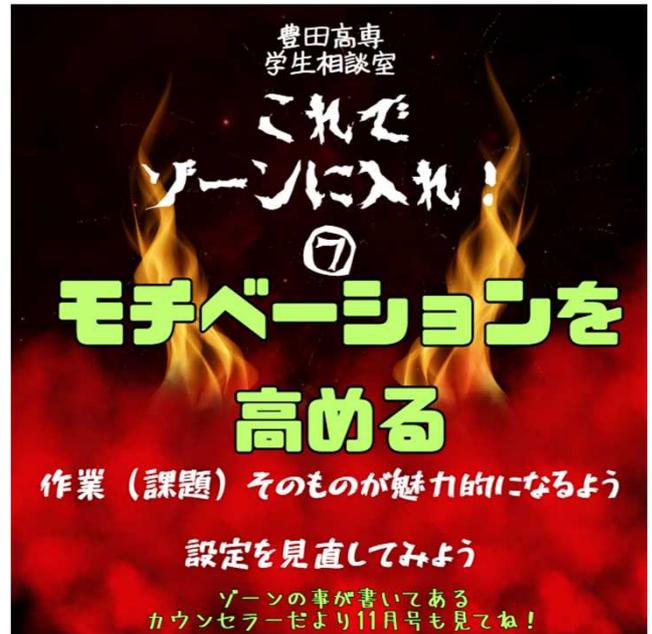
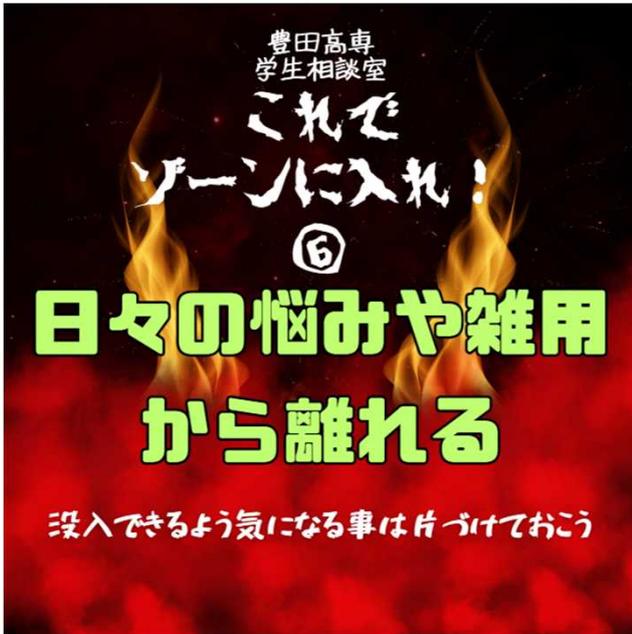
これで
ゾーンに入れ！
③
課題は
適度な難易度にする
最初は簡単な課題にとりかかり、
少しずつ難易度を上げていこう

豊田高専
学生相談室

これで
ゾーンに入れ！
④
自分を
俯瞰的に見る
意識的にその行動（課題）をしている
そういう自分を空から見ているかのように

豊田高専
学生相談室

これで
ゾーンに入れ！
⑤
集中できる場
を用意する
部屋のお掃除やゲーム機等の不要物を遠ざけよう



【2023/11/30投稿】

試験勉強は徹夜で、エナジードリンクを飲みながら・・・
なんてこと、ありませんか？

しかし！エナドリ、カフェインの多用は体のためにもお勧めしません。
心理学に関する情報をまとめたので参考にしてください。（カウンセラーだより11月号も見てね！）

保健室より

中間試験期間中に
体調不良の学生へ
(11/28～11/30)



注意！

試験時に問題を受け取った時点で、その科目の追試験を受けられなくなります。

体調管理に気を使い、
体調が良くなければ医師
(又は、本校の看護師)と
相談してから受験をするか
しないか決めましょう。

追試験を受けるには

病気、事故、その他やむをえない理由により中間試験を受けられなかった場合



12/7 (木) 17:00まで
追試験願を教務係に提出

お問い合わせ先

0565-36-5844



場所：福利厚生会館1階



手続きに 必要な書類は？

病気の場合は、
医師の診断書が必要
または、
欠席が1日の場合は、
病院の受領書も可

インフル・コロナの場合は
HPのとおり

<https://www.toyota-ct.ac.jp/life/kansensyotaiou/>



【2023/11/29投稿】

現在、学内では、インフルエンザや体調不良の学生さんが増えています。不調の際は、無理をして試験を受けるのではなく、まずは病院受診をしてくださいね。

徹夜勉強は、免疫力を大幅に下げます。脳の栄養補給にブドウ糖も大切です。試験期間中も、朝食をきちんと摂取してくださいね♪