



学生相談室だより



新学期が始まって1か月が経ちました。少しずつ新しい生活に慣れてきましたか？

新しい出会いや環境の中で過ごす日々は、期待や楽しさがある一方で、知らず知らずのうちに緊張が続いたり、無理をして疲れがたまってしまうことがあります。

ゴールデンウィーク明けは、そうした疲れが表れやすく、気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。「朝起きるのがつらい」「なんとなくやる気が出ない」「授業に集中できない」「友人関係にしんどさを感じる」など、そんな変化を見過ごさないでください。新しい環境に適應しようと頑張ってきた心と体が、少し休息を求めているサインかもしれません。

大学生活では、周囲に合わせるだけでなく、自分にとって心地よい過ごし方や、人とのちょうどよい距離感を見つけていくことも大切です。どんな時にほっとできるのか、どんな人や場所に安心できるのか、自分なりに探してみてください。

気持ちが整理しきれない時や、少し立ち止まって考えたい時には、一人で抱え込まず、誰かに話してみるのもひとつの方法です。

学生相談室は、そんな時に気軽に利用できる場所です。「何から話せばいいかわからない」という場合でも、そのまま大丈夫です。ちょっとしたモヤモヤや気になることでも構いません。必要な時に、ふと思いで出してもらえたいと考えています。どうぞお気軽にご利用ください。

相談はカウンセラー
(公認心理師・臨床心理士)がじっくりお話を聞きます。



本人の許可なく相談内容が外部に漏れることはありませんので安心ください。

相談は原則予約制ですが、緊急の場合は迷わずお越しください。

詳しくは、
大学ホームページを
ご覧ください。



	上野キャンパス	東口キャンパス
相談場所	聖心館1F保健室隣	医務室隣
カウンセラー	菊池(月・火)、角田(水・木)、中澤(金)	山本
開室日時	月・火 9:00~17:00 水・木 10:00~16:00 金 9:00~17:00	月 10:00~15:00 ※開室時以外でも相談をお受けできる場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。
相談方法	相談は原則対面ですが、必要に応じてZOOMまたは電話でも対応します。	
申込先	下記の窓口に直接来るか、電話で予約をしてください(受付時間9:00~16:30) 保健室 026-295-1371 学生支援部 026-295-1312 ※新規利用者に限り、予約申込フォームから予約することも出来ます。 詳しくは大学ホームページをご覧ください。	事務室 026-219-1650 ※上野キャンパス保健室でも予約出来ます。