



夏休みだからこそ

「少しでも新しいこと」 をしてみませんか？

夏休みは、授業や課題から少し離れ、
自分の時間を持つことができる貴重な期間です。
ゆっくり休んで心と体を整えることも大切ですが、
時間に余裕がある夏休みだからこそ、普段とは少し違うことを
経験してみるのもよいでしょう。



新しい経験には どんな意味がある？



新しい発見がある

これまで知らなかったことに気づき、
視野が広がります。



自分の興味や得意に気づける

自分でも気づいていなかった
「好き」や「得意」が見つかることも。



「やってみた」という自信に

小さな一歩が、次の一歩を
踏み出す力になります。

特別な挑戦で
なくても
大丈夫！

こんなことも 「新しい経験」です



行ったことない場所へ出かける



普段は読まないジャンルの本を読む



ボランティアや地域の活動に参加する



いつもは話さない人と話してみる



普段とは違う道を歩いてみる



新しい趣味や運動を始めてみる

夏季休業中の相談室開室状況

8月

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

・休み中も学生相談室は開室しています。

上野キャンパス カレンダーの黄色の日(10:00~16:00)

※予約をしてご利用ください。

ただし、緊急の場合は迷わずにお越しください。

東口キャンパス 月曜日(10:00~15:00)

※予約があった場合のみ開室しますので、事前に予約をしてご利用ください。

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

・ご予約は、お電話または(新規申込の方のみ) Google フォームよりお願いいたします。

026-295-1312(学生支援部)

026-219-1650(東口事務室)

Google フォーム QR コード→→→→



・対面による相談のほか、電話や zoom による相談も行っています。

・ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々な相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

開室日 (10:00~16:00)