



学生相談室だより 1号 (2023. 5)



新生の皆さん、在学生の皆さん、新学期がはじまって1か月ほど経ちました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。新生の皆さんは、新しい生活にはもう慣れましたか？期待や不安、緊張など様々な気持ちを抱えて入学されたと思いますが、今はどんな気持ちでしょうか。想像していたとおりの生活を送っている人もいれば、思っていたよりも楽しく過ごしている人、思っていたような大学生活と違ってモヤモヤしている人、いろいろな人がいると思います。大学生活はまだはじまったばかりです。焦らずに自分らしい大学生活を見つけていきましょう。

新生活は慣れるのに少し時間がかかるものです。今年度は授業時間が変更になったりして、在学生の皆さんも戸惑いがあるかもしれませんね。新しい環境は、不安や心配なことがある場合はもちろん、楽しいことであっても疲れてしまうことがあります。気づかぬうちに疲れをためこみ、心身に影響を与えていることもあります。なんだか元気が出ないというときは、学生相談室も利用してみてください。

学生相談室では、授業のことや人間関係、将来の進路、自分自身のことなどいろいろなことを相談できます。学生生活で困ったことや心配なこと、とりあえず誰かに聞いて欲しいということがありましたら、気軽に学生相談室を訪れてみてください。誰かに話すことで心が軽くなったり、新しい視点が得られたりすることがあると思います。一緒に、解決の糸口を見つけていきましょう！

★3名の学生相談員がお待ちしています★



世の中も落ち着いて来て、行動の制限も減り外出がしやすくなりましたね。最近は改めて都内の観光スポットに興味を沸かせています。一方、自宅でのんびりゲームも楽しんでいたりと。楽しみも「バランス良く」を心がけてます。(元木)



学生時代はロックバンドでギターを弾いていた私ですが、最近ウクレレを始めました。ハッピーバースデー♪を弾き語れるようになりました。3つのコードで簡単・楽しいです☆緑が美しいこの季節、どこかに出かけたいな~と思ってます(柴田)



こんにちは。今年度は、運動をして体力をつけたいと思っています。(今年こそ実践したいです)読書が趣味ですが、最近はドラマばかり見えています。いずれにしてもフィクションに浸るのは楽しいです。お気軽に相談室に来てみてくださいね(原)

★学生相談室はこんなところですよ★



学生相談室は、あなたの学生生活をサポートします

学生時代は、いろいろと悩みごとの多い時期です。さまざまな悩みや問題を抱える可能性は誰にでもあります。しかし、悩みは成長へのサインであり、自分を見つめなおす大切なきっかけでもあります。学生相談室は、学生のみなさんが抱える問題や悩みを解決するお手伝いをしていきます。



相談の内容はどんなことでも結構です

- 人間関係に自信がもてない
- 家族との関係について
- 異性関係や恋愛のこと
- 自分自身について、性格など
- 気持ちが落ち込む、不安感や緊張
- ちょっとしたことが気になる
- 勉強に集中できない。
- 将来のこと
- その他



相談の内容はしっかりと守られます

- 面接は、原則として予約制で無料です。もちろん、秘密厳守を義務としていますので、あなたのプライバシーは固く守られます。安心してご相談ください。
- なお、予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。
- 相談が混みあっている場合は、少しお待ちいただくことになるかもしれませんが、ご了承ください。

大学 HP (学生相談室のページ) から、オンラインで相談の予約ができます

<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>

- **対面相談**、**電話相談**、**zoom 相談**の中から相談方法を選べます。
- ※オンライン予約の場合は、初回相談までお時間がかかる場合があります。
- **お急ぎの場合は、電話 (03-5996-3734) でお申込みください。**

