



学生相談室だより 1号 (2024. 5)



皆さんこんにちは。学生相談室です。

連休明け、そろそろ疲れが出てくる頃かと思います。春は変化の季節です。自分でも気づかぬうちにストレスをためていることもあります。緊張や不安、心配なことだけでなく、楽しいことや好きなことでも新しい環境や新しく始めることにはストレスが伴う場合があります。

ストレスそれ自体は悪いものではなく、それに対処することで成長のきっかけにもなりますが、ストレスになることが多かったり、対処が難しいものだったりすると、気分が落ち込んだり、イライラしたり、やる気がでなかったり、身体に不調（頭痛、腹痛、不眠、疲労感など）が出てしまうこともあります。

学生相談室では、このような気分の変化や体調の変化について相談することができます。一緒にストレスへの対処法を考えることもできますので、気分や体調にいつもと違う感じがあったら、遠慮なく学生相談室を訪れてくださいね。

また、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、話してみたいことなどがありましたら、とりあえず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！

★学生相談室の利用の仕方★

相談は、無料で受けられます。原則として予約制です。空き状況によって、すぐに面接ができる場合もあります。相談が込み合っているときには、お待ちいただく場合もあります。

■申し込み方法■

- ①直接相談室で申し込み→2号館 2階の学生相談室受付に直接いらしてください。(相談員が不在のときもありますので、その場合は再度いらしていただくか、他の方法でお申し込みください。)
- ②電話で申し込み→03-5996-3734 におかけください。
- ③申し込みフォームで申し込み→大学 HP (学生相談室のページ) から予約ができます。

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



こちらの QR コードから学生相談室のページが見られます

★学生相談室の開室時間★

受付時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00（授業期間中）

面接時間		(空きコマ目安)
1	10:10～11:00	1限
2	11:10～12:00	2限
3	12:40～13:30	昼休み
4	13:40～14:30	3限
5	14:40～15:30	3限、4限両方
6	15:40～16:30	4限
7	16:40～17:30	4限終了後

面接時間は1回50分が基本となります。
長期休み中は開室時間や面接枠の時間帯が変わることがありますので、適宜お知らせします。

面接方法は、来談面接(対面)・電話面接・オンライン面接から選べます。※オンラインはMicrosoft Teamsを使用

◇相談員は3名います。全員、臨床心理士の資格をもった相談員です。



この1年で大人気となった「ちいかわ」。ちいかわちゃん達が不条理な世界でも仲間と支え合って一生懸命生きている姿はとても応援したくなります。相談室もいろいろな悩みのあるみなさんを支えられる仲間としていられたらいいなと思っています。(元木)



メジャーリーガー大谷選手の大活躍はスゴイ！アスリート達はベストパフォーマンスを発揮するために体だけでなくメンタルトレーニングも大切にしています。私達も、日々生き生き楽しく過ごすために、体と心の調子を整えたいものですね。(柴田)



心配ごとや悩みを自分の力で解決しようとするのはもちろん大切なことです。そして自分の力のなかには「相談内容に応じて適した人に相談する」も含まれると思います。よかったら、相談室も相談相手の選択のひとつとして活用してくださいね。(原)

★ランチタイムのご案内★

「他学年や他学科の人と知り合いになりたい」「趣味の合う友達を見つきたい」「いろいろな人と話してみたい」「相談員ってどんな人なのか知りたい」「昼休みにお弁当を食べる場所が欲しい」などなど…そんな希望のある方は、ランチタイムを利用してみてください。

■実施日時■

毎週水曜日のお昼休み(12:40～13:30)

■場所■

学生相談室 面接室Ⅲ(2号館2階)



予約はいりませんのでふらっと来てみてください。出入り自由です。