



目白大学 新宿キャンパス学生相談室

学生相談室だより 2号 (2026. 7)



7月も半ばを過ぎました。春学期も終わりに近づき、試験や課題に追われている人も多いのではないのでしょうか。夏らしい陽気になってきましたが、暑さで体調を崩しやすい時期でもありますので、水分補給を十分にしてお過ごしください。

試験期間が終われば夏休みです。人それぞれいろいろな過ごし方をするかと思いますが、長い休みで生活リズムが大きく崩れてしまうと、新学期に生活を立て直すのが大変になってしまうことがあります。できるだけ就寝・起床時間は変えないようにしましょう。とは言え、夏は夜も気温が下がりず寝つきにくいなど、睡眠がうまくとれないこともあるかもしれません。冷房を上手に使ったり、寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ったり、睡眠環境を整えるよう工夫してみてくださいね。寝る前のスマホもほどほどに。

夏休み中も相談室は開室しています。生活リズムの相談も含め、夏休み中に相談したいことがある人は、相談室をご利用くださいね。

「相談室からのお知らせ」

★夏季休業中の相談について★

夏休み期間も相談室は開室しています。(月～金:受付時間10:00～18:00)

ただし、大学の**夏季一斉休業期間【8月10日(月)～8月17日(月)】**は閉室になります。

電話で申し込み→03-5996-3734 におかけください。

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/counseling/>

★相談員おススメ本★

最近読んで面白かった本を紹介します。

小川洋子『劇場という名の星座』(集英社)

帝国劇場にまつわる短編集。静謐な文章のなかに熱い劇場愛が感じられる物語です。裏方や観客にも焦点が当てられ、様々な立場で劇場と関わる人々の物語に温かさを感じます。非日常を感じたい人、観劇が好きな人もぜひ手にとってみてくださいね。

(相談員 原)

