



学生相談室だより

2026年4月号

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

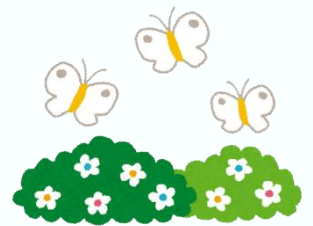
新学期が始まりましたね。新たな挑戦をしたり、新しい生活が始まったりする人も多いかと思います。新しいことを始めると今までとは生活も異なり、気づかないうちに疲れがたまってきます。疲れがたまりすぎてしまう前に少しずつ減らす方法を考え、実践してみましょう！

〈疲れを減らす方法の例〉

- ・適度な睡眠をとる
- ・友達、家族、先生などに話す
- ・頭の中で考えていることを書き出す
- ・体を動かす
- ・好きな音楽を聴く、歌う

この他にも、自分に合う方法を探してみましょう。「疲れた！」と思ってからではなく、定期的にこのような行動をとることで、疲れやストレスがたまりすぎてしまうのを避けることができます。

また、**学生相談室で悩みを相談したり、お話をしたりできます**。話をきいてほしい、話して考えを整理したい、話せる人がいないというときにはぜひ利用してみてください。内容は**何でもOK**です。



〈学生相談室について〉

この大学には「学生相談室」があります。場所は北館 A 棟 1 階です。

週に 3 日心理相談員が、残りの 2 日は教員が担当しています。今回は心理相談員の紹介をします！



月曜日
10時～18時

石川 将城



火・木曜日
10時～18時

長谷川 実咲

▶今年度から、男性の相談員が変わりました。曜日も変わりました。

▶ゴールデンウィーク明けから、月一程度お昼に学生相談室を開放する予定です。相談室がどんなところか気になる方、普段は抵抗あっては入れない方もぜひ、見学しに来てください。

今後も皆さんの大学生活がより良いものになるよう、お手伝いできたら良いなと思っています。よろしくお願ひします。

令和8年度前期 学生相談室予約フォーム

予約はこちら↓



(ホームページから開くフォームと同じものです)