2025 Vol. 21

# 学生相談室だより

#### がんばりすぎない勇気

秋セメスターに入り、少しずつレポートや課題などで忙しくなる時期です。つい「もっと頑張らなきゃ」と自分を追い込みがちですが、がんばりすぎると心と体が疲れてしまいます。ときには立ち止まり、ペースを整えることも大切です。

## ア自分の限界に 気づこち

「がんばりたいのに集中できない」「イライラしやすい」「寝つきが悪い」などは、頑張りすぎのサインかもしれません。まずは「今の自分の状態」を観察し、必要なら休憩をとる勇気を持ちましょう。



#### ピアサポート ワークショップ開催!

10月~12月にかけて全3回ピアサポートワークショップを開催します!

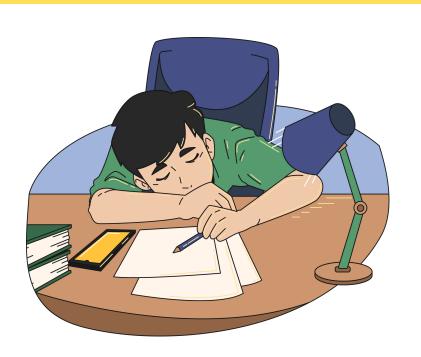
人生の中で切っても切れないのが人間関係。 ピアサポートワークショップでは、グループワーク や心理学を学ぶことで、自分や他者についての理 解を深め、日々の人間関係がより良いものになるこ とを目指します。

様々なワークを通じて共に心について楽しみながら 学んでいきましょう。

詳しくは下記のQRコードを読み込んでチェック!



t°7サポートワークショップ 申し込みフォーム 11/19 12/17



## ※休憩ことを 大事な行動

休むことはサボることではなく、次の 行動のための準備です。短い昼寝をす る、好きな飲み物でひと息つく、友人と 軽く話す…そうした小さな休息がエネル ギーを回復させ、パフォーマンスも上が ります。

時には学生相談室で一息ついてみるのもいかがでしょうか。気軽に来室してくださいね。

### 学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。 大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。 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。

#### 相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た 上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

> ※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、 相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

11 学生相談室開室日 2025

MON	TUE	WED	тни	FRI	SAT
					1
3	9:30~16:30	5 10:00~15:00	6	7	8
10:00~17:00	11 9:30~16:30	12 10:00~18:00	13	9:30~16:30	15
17 10:00~17:00	18 9:30~16:30	ピアサポート <sub>19</sub> ワークショップ 10:00~18:00	20	9:30~16:30	22
24	25	26 10:00~18:00	27	28	29
	10 10:00~17:00 17 10:00~17:00	3 4 9:30~16:30 10 11 10:00~17:00 9:30~16:30 17 18 10:00~17:00 9:30~16:30	3 4 5 10:00~15:00 10:00~15:00 11 12 12 10:00~17:00 9:30~16:30 10:00~18:00 17 18 ピップサポート 19 フークショップ・10:00~18:00 24 25 26	3 4 5 6 9:30~16:30 10:00~15:00  10 11 12 13 10:00~17:00 9:30~16:30 10:00~18:00  17 18 ピップサポート 19 フークショップ・10:00~18:00  24 25 26 27	3 4 5 6 7 9:30~16:30 10:00~15:00 13 14 10:00~17:00 9:30~16:30 10:00~18:00 9:30~16:30 17 18 ピップサポート 19 20 21 10:00~17:00 9:30~16:30 10:00~18:00 9:30~16:30 24 25 26 27 28

※ピアサポート、研修会等有り (開室日ですが予約できません)

平野カウンセラー

原田カウンセラー

5号館 健康管理センター隣 開室時間は、変更になる場合があります。 予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての 詳しい情報はこちら



平野カケンセラー

火曜日・金曜日担当





原用カケンセラー

月曜日・水曜日担当



