



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。

自分の限界に 気づこう

「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！



ピアサポートワークショップ°
申し込みフォーム
11/19 12/17

休むことも 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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4 9:30~16:30	5 10:00~15:00	6	7	8
9	10 10:00~17:00	11 9:30~16:30	12 10:00~18:00	13	14 9:30~16:30	15
16	17 10:00~17:00	18 9:30~16:30	19 ピアサポート ワークショップ 10:00~18:00	20	21 9:30~16:30	22
23	24	25	26 10:00~18:00	27	28	29
30						

※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



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

