

学生相談室だより

1年を振り返り、こころを整える

12月は一年の終わりを感じる季節。やり残したことが気になったり、「今年は何もできなかつた…」と落ち込んだりすることもあるかもしれません。でも、どんな一年であっても、自分なりに頑張ってきた事実は変わりません。少し立ち止まり、こころを整える時間を持ってみましょう。

小さな達成を見つけよう

大きな目標を達成できなくても、日々の中で「できたこと」はきっとたくさんあります。授業に出席できた、友達と楽しく過ごせた、ちょっと勇気を出して挑戦できた…

そんな小さな出来事を書き出して、自分をねぎらいましょう。



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
12/17

ゆるやかに 来年の準備をする

新年の目標は立派なものでなくてもOK。「今年より5分早く起きる」「月に一度好きな場所に出かける」など、小さな楽しみや習慣を考えると、前向きな気持ちで年を越せます。

年越しの前には、がんばった自分に「おつかれさま」と声をかけてあげてくださいね。

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。

12

DECEMBER

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 10:00~17:00	2 9:30~16:30	3 10:00~18:00	4 9:30~16:30	5	6
7	8	9	10 10:00~18:00	11 9:30~16:30	12	13
14	15 10:00~17:00	16 9:30~16:30	17 ピアサポート ワークショップ 10:00~18:00	18 9:30~16:30	19	20
21	22 10:00~17:00	23	24	25	26	27
28	29	30	31	※平野カウンセラーは、通常火曜日・金曜日開室ですが、12月は、火曜日・木曜日開室となります。		

※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

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



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

