



# 学生相談室だより

## 1 年を振り返り、こころを整える

12月是一年の終わりをを感じる季節。やり残したことが気になったり、「今年は何もできなかった…」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<br>10:00~17:00  | 2<br>9:30~16:30  | 3<br>10:00~18:00                    | 4<br>9:30~16:30                                    | 5   | 6   |
| 7   | 8                 | 9                | 10<br>10:00~18:00                   | 11<br>9:30~16:30                                   | 12  | 13  |
| 14  | 15<br>10:00~17:00 | 16<br>9:30~16:30 | ピアサポート<br>ワークショップ 17<br>10:00~18:00 | 18<br>9:30~16:30                                   | 19  | 20  |
| 21  | 22<br>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、<br>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

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

