



学生相談室だより

あけましておめでとうございます



2026年がスタートしました。

年末年始は、ゆっくり過ごすことができたでしょうか。

新年に入ると色々なことがリセットされ、心機一転スタートできるような気がします。

この一年がみなさんにとって、実り多き一年になりますように。

新年の目標は？

新しい年が始まると、ちょっとだけ背筋が伸びたような気持ちになる人もいるでしょう。

この機会に、目標を立ててみるのも良いですね。

「がんばり目標」も大事ですが、ついでに、自分を労わるための目標＝「のんびり目標」も考えてみてはいかがでしょうか？



頑張らずぎに注意!

1月末は期末テスト。4年生は国家試験に向けたラストスパートをかけて頑張る人も多いでしょう。

頑張った後の休息は、勉強効率をupさせます。メリハリをつけて、体調管理に気をつけて乗り越えましょう！

カウンセラーの
目標は？

がんばり目標

のんびり目標

原田
カウンセラー

自宅にある読んでいない
本を読む！

週3日はのんびり
ストレッチで自分を労わる

平野
カウンセラー

スポーツや運動で汗を流す
フットサルやりたい！

DIYで物づくり
家族が喜ぶものを作る

みなさんの目標も教えてくださいね！

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。

01 JANUARY 2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6 9:30~16:30	7 10:00~18:00	8	9	10
11	12	13 9:30~16:30	14 10:00~18:00	15	16 9:30~16:30	17
18	19 10:00~18:00	20 9:30~16:30	21 10:00~18:00	22	23 9:30~16:30	24
25	26 10:00~18:00	27	28	29	30 9:30~16:30	31

※会等有り
(開室日ですが限られた時間しか予約できません)

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

