

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？



頑張りすぎに注意！

カウンセラーの
目標は？

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！

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

＼みんな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

| S U N | M O N | T U E | W E D | T H U | F R I | S A T |
|-------|-------------------|------------------|-------------------|-------|------------------|-------|
| | | | | 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



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

