

# 学生相談室だより

## 将来の不安との向き合い方

就職活動や進路の話題が増える2月。周囲の動きが気になつたり、「この選択でいいのだろうか」と不安を感じたりすることもあるかもしれません。将来のことを見て不安になるのは、とても自然な反応です。不安を無理に消そうとせず、上手に向き合うことが、次の一步につながります。

### 不安があるのは 前向きな証拠

不安は「失敗したくない」「大切にしたい」という気持ちの裏返しでもあります。何も考えていなければ、不安も生まれません。「不安＝弱さ」ではなく、「将来を真剣に考えているサイン」と捉えてみましょう。そう考えるだけで、気持ちが少しやわらぐことがあります。



### 今月のプチ心理学コラム 「感謝日記」

1日の終わりに「今日よかったことを3つ書く」感謝日記は、ポジティブな気持ちを育てると心理学研究でも注目されています。小さな感謝を積み重ねることで、心が穏やかになり、自己肯定感も高まりやすくなります。今日良かったこと、ゆっくりと振り返ってみてください。

### できることと、 今は保留でいいこと

進路については、すべてを一度に決める必要はありません。「今できること」と「今は保留でいいこと」を分けて考えてみましょう。情報を集める、興味を書き出す、人に話してみるなど、小さな行動を重ねることで、不安は少しづつ整理されていきます。

# 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。

02

FEBRUARY

2026

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

※研修会等有り  
(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

