

学生相談室ニュース

No.60 専修大学学生相談室

生田 TEL 044-911-1278

神田 TEL 03-3265-6216

《学生相談室員からのメッセージ！》

親 心

国際コミュニケーション学部 岡村 りら

新年度が始まりましたね。新入生はもちろん学年が進むと、新しいことや慣れないことに接して多かれ少なかれ悩みごともあるかもしれません。

専修大学には素晴らしいカウンセラーの方々がいらっしゃるのでも、悩みごとの相談は専門家にお任せするとして、私からはみなさんに1つ（2つ?）だけお願いがあります。

学生の皆さん「しっかり食べて、しっかり眠って」ください！

私にはみなさんとほぼ同世代、高校生の息子が一人います。息子が中学1年生になった最初の父母会で「お母さまたちに一つお願いがあります。当たり前のようなことですが結構大変なことです。毎日子供たちをお腹一杯にさせて、睡眠を十分にとらせてください。」と担任の先生から言われました。中学生になると勉強も難しくなりますし、思春期を迎え精神的にも不安定なことが増えてきます。寝不足だったり食生活が不規則だと、体力が落ちて疲れ

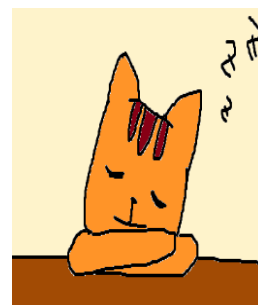
がたまり考え方もネガティブになりがちです。食事と睡眠は、親として出来る最低限、でも大切なサポートであることを再認識しました。

このことは大学生にも通じると思います。寝不足だと授業に集中出来ず、勉強の内容が理解できなくなっていくでしょう。ご飯を食べないと、疲れやすくなったり精神的にもイライラしたりするかもしれません。

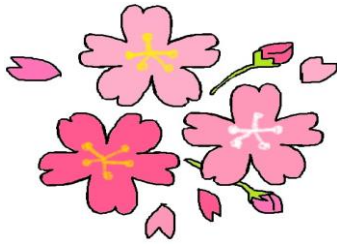
「完璧な食事」である必要はありません。お惣菜やレトルト食品を上手く組み合わせたり、学食など手ごろな値段で食事が出来る場所を上手く利用するのもいいでしょう。自分に負担がかからない程度で、でもしっかり食べることを心がけてください。

部活やバイトなど大学生活は忙しいとは思いますが、隙間時間に仮眠をとったり、スマホから少し目を離してリラックスする時間を作るようにしてください。「健康」がすべての問題を解決してくれるわけではないですが、健康でいることは、問題を少なくしてくれると思います。

しっかり食べて、しっかり眠って、4月からの大学生活を楽しんでください！



春・秋の相談コーナー



新学期の疑問や不安に、学生相談室員とカウンセラーがアドバイスします！！
お気軽にお立ち寄りください。

春の相談コーナー：ガイダンス期間中

秋の相談コーナー：夏期休暇終了後

開催場所：学生相談室

この期間は予約がなくても対応しています

弁護士による 無料法律相談

消費者契約の問題、部屋の賃貸借契約、アルバイトの賃金未払い、クレジットや借金、交通事故や相続問題などのトラブルに対し、生田校舎で年に6回、本学OBの弁護士がアドバイスをしています。

※神田校舎では、今村記念法律事務所で行われる専修大学法曹会の無料法律相談会を利用することができます。

担当： 弁護士 内田 和利 先生
(こすぎ法律事務所)

対象： 在学生※予約制(1回30分)

※詳細は、in Campus、Twitter、掲示またはホームページで確認してください。

各種講座

『ラーニングカフェ春・秋』

「良いレポートってなんだろう?」「大学教員との上手な付き合い方って?」・・・。

皆さん! 大学での学び方にちょっぴり困ったり、悩んだりしていることはありませんか。

皆さんの大学での学びが少しでも豊かになるように「カフェマスター」は応援しています。

『楽しみながら「コミュカUP」講座』

昨年、7月「素敵な立ち振る舞い」・12月「お正月飾り」を実施しました。

※詳細は、in Campus、Twitter、掲示またはホームページで確認してください。

リーフレット

「こんなこと悩んでいるのは自分だけ?」「みんなはどうしているのかな?」など、皆さんの身近なテーマを取り上げて、リーフレットを発行しています。

【設置場所】

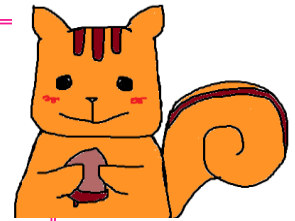
生田校舎：学生相談室前、学生生活課の資料コーナー、9号館3階、10号館1階

神田校舎：2号館2階、9号館2階学生相談室前

※ in Campus のライブラリでもリーフレットを読むことができます。

〈バックナンバー〉

1. 春	2. 友だち	3. 大丈夫?	4. 恋
5. 秋	6. 大人1	7. 大人2	8. 目標
9. 自己紹介	10. うつつて?	11. 不安	12. 卒業後どうする?
13. 睡眠	14. 価値観	15. リラックス	16. 怒りについて
17. SNS	18. 飲酒大丈夫?	19. 孤独	20. 完璧主義



学生相談室員・カウンセラー紹介

学生相談室員（教員）	
人間科学部	室長 小峰 直史
経済学部	角田真紀子
法学部	小川 恵
経営学部	荻原 幸子
商学部	佐藤 由美
文学部	松本 礼子
ネットワーク情報学部	山下 清美
人間科学部	永野 由紀子
国際コミュニケーション学部	網野 房子
大学院	田畠 真弓
法科大学院	大澤 逸平

カウンセラー
生田チーフカウンセラー 光川 利恵
神田チーフカウンセラー 宮崎 愛実
遠藤 義明
佐々木 江利子
清水 真理
阿久津 圭祐
池田 佳祐
志村 和哉
長井 彩花
野村 江里
村田 えりな
神田インターカー 橋本 順子
生田受付 北村まゆみ

相談したいとき

直接学生相談室におこしください。できるだけその場でお話しをうかがうようにしていますが、予約が入っている場合はそちらが優先となります。あらかじめ電話でお問い合わせいただければ日時を設定します。

保護者の方からのご相談も、事前にお電話でご予約ください。

《カウンセラーから一言》

焦る気持ちに振り回されないで

カウンセラー 阿久津 圭祐

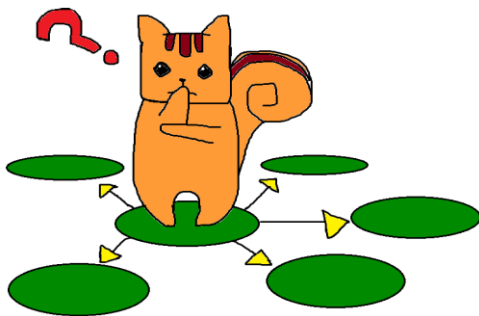
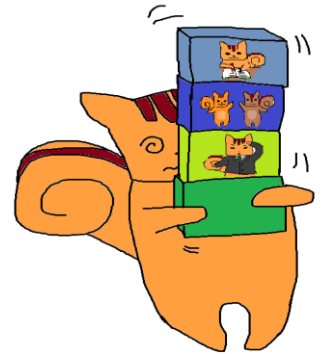
2023 年度が始まりました。今年はどんな年になるのでしょうか。期待に胸を膨らませて
いる人もいれば、学業や就職活動という現実が近づいたことに苦々しい思いを抱えている人
もいるかもしれません。ですが、気持ちは様々でも、多くの皆さんが新学年の過ごし方に目を
向けていることに変わりはないはずです。

さて、専修大学では昨年度より従来のキャンパスライフがほぼ再開し
ました。

皆さんは「待ってました！」とばかりに学業、友人関係、就職活動に
エネルギーを注いでいたように思いますが、詰め込みすぎて疲弊してし
まう人もいらっしゃったようです。

止まっていた時間を動かしたい、抱え続けたパッションをぶつけたい
と思う気持ちは当然ですが、焦る気持ちが先行してしまっているように
動けないことは、さぞ悔しかったことでしょう。

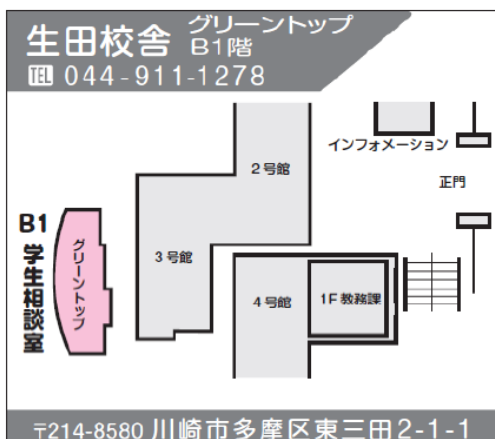
大学生活には自分の夢や将来につながるチャンスが沢山あります。しかし、私たちの時間や
体力は有限です。焦っても出来ることは限られており、いつ、どこに、どの程度のエネルギー
を注ぐべきかのタイミングを見定める作戦が時には必要
です。



「今は何をすべきだろうか？」と迷うようでしたら、
学生相談室へご一報ください。一緒に考えるお手伝いが
できますよ。

学生相談室案内図

開室時間 月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00



開室時間 月～金 9:00～18:00
土 9:00～12:00

