



学生相談室便り No.16

今年は例年に比べ寒い冬でしたが、一気に春がやってきましたね。

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。そして、在学生のみなさん、進級おめでとうございます。今は、どんな気持ちで新しい始まりの時を迎えていますか？

新しいこと・・・それはちょっとドキドキしたり、ワクワクしたりするような、期待を感じる時です。しかし、それと同時に、「新しい環境に慣れることができるかな。」「友達はあるだろうか。」「勉強は難しいかな。」などと、不安を感じる時でもありますね。

みなさんは、不安を感じたり、悩みが出てきたりした時、どう対処していますか？

自分の胸の中にそっとしまっ、見ないようにしてしまいますか？

それとも、誰かに胸のうちを打ち明け、相談にのってもらおうでしょうか？

そのことが頭から離れなくなってしまう、苦しさを抱えながら毎日を過ごす時もあるかもしれませんね・・・。

実は、悩みや不安は、自分を知る、いいチャンスだということを知っていますか？自分の中にある考え方の傾向や、こだわり、また、過去へのとらわれなどが、悩みや不安の底に隠れていることが多いのです。

マイナスの感覚を抱きながら生活していくことは辛く、苦しいことだと思います。でも、そのことと向き合い、自分を知り、それを越えていくことで、より成長した自分になっていくことができると思っています。私たちカウンセラーは、そのお手伝いをするために、相談室で、みなさんが来室するのを待っています

(裏面へ続く)

相談室では、皆さん一人ひとりのこころと身体からの声に耳を傾け、皆さんが生き生きとした生活を送ることができるように、お手伝いをしたいと考えています。

「誰かに話してみたい。」「よくわからないけど、モヤモヤする。」など、どんな小さなことでも大丈夫なので、相談室のドアをたたいてみてくださいね。

今年度から月曜日と水曜日を担当する樋口カウンセラーと、金曜日を担当する男性の橋本カウンセラーの二人が新しく加わりました。よろしくお願いします。

○場所 3号館 2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

(授業の無い日は基本的にお休みになります。また長期休みでは、変更もありますので、学内の掲示板や大学からのメール等で確認してください。)

○担当者	月曜日	水曜日	樋口	てい子
	火曜日	木曜日	佐伯	里花
	金曜日		橋本	睦

予約は相談室に直接電話、メールでお願いします。その他、保健室でもできます。予約が入っていない場合は直接おいでいただいても大丈夫です。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

Emal:gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)