



学生相談室だより

頭の中の整理整頓できてますか？

毎日、勉強や実習、バイトやサークルなど本当にお疲れ様です！

充実した日々も、たくさんの予定が詰め込まれていくと、だんだんと余裕がなくなって常に何かに追われているような感覚を覚えます。

時には立ち止まって、ゆっくりと頭の中を整理整頓する時間が必要なのではないでしょうか。

不安や悩みで混乱

右の図は、頭の中の模式図です。

様々なことが重なって頭がいっぱいになってくると混乱してきます。

例えば、実習はうまくできるだろうか、課題を終わらせなければ、バイトに急遽入ってくれと頼まれた、今日の夕飯どうしよう、明日の天気は何か、傘があるのかな、など。



不満や悩みで
混乱

整理がつくと
ゆとりが出る

整理整頓が 心の余裕を生む

普段はスムーズに考えて判断して対応できることも、物事の優先順位や、大事なこととそうでないことの区別もつかなくなってしまって何から手を付けていいか混乱したり、落ち着いて考えられないことがあります。

そんなとき誰かに話をして、「どんな点で困っているの？」とか「これってこういうこと？」と聞いてもらうと、「あ、そうか」とか「これはこうかも」とごちゃごちゃなものが整理されて、少しスッキリしてきます。

すると新しいこと（提案とか新しい考え）が入るスペース、ゆとりができます。

ピアサポート 勉強会開催！

10月～12月にかけて全3回ピアサポート勉強会を開催します！

人生の中で切っても切れないのが人間関係。

ピアサポート勉強会では、グループワークや心理学を学ぶことで、自分や他者についての理解を深め、日々の人間関係がより良いものになることを目指します。

様々なワークを通じて共に心について楽しみながら学んでいきましょう。

詳しくは下記のQRコードを読み込んでチェック！



ピアサポート勉強会

申し込みフォーム

10/16 11/20 12/18

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。

所在地



5号館
健康管理センター隣

開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~18:00
火	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

ヒ°アサポ°ート勉強会

2024年度申し込み
詳しい情報はこちら



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

第1・第3・第5水曜日
月曜日担当

予約フォーム

