

## 学生相談室だより 1号 (2021.5)



新入生の皆さん、在学生の皆さん、新年度いかがお過ごしでしょうか？対面授業になるのを待ち遠しく思っていた方は、再びの緊急事態宣言にがっかりしていることもあるかもしれません。新型コロナウイルス感染症の収束ははまだ見られず、長引く緊張状態は知らず知らずのうちに心身に影響を与えていることもあります。なんだか元気が出ないというときは、気軽に学生相談室も利用してみてくださいね。3名の学生相談員がお待ちしています。



みなさん、こんにちは。ゲームやアニメ、音楽などサブカルチャー系の話題好きの相談員です。また最近、持ち前のヲタク気質を発揮して食事や生活習慣の改善を楽しんでいます。体が健康だと、心も元気になりますよ！（元木）



コロナ禍で新しく始めたこと ①食べたアボカドの種を水栽培してみたらかわいい観葉植物葉になりました♪②「紅茶アドバイザー」という資格を取りました♪③歯科治療始めました♪マスクが取れるころにはピカピカの口元です～（柴田）



読書が趣味のインドア派です。運動不足が気になるのでバドミントンを始めようと思いましたがコロナ禍でまだ実現せず。皆さんの趣味ややりたいことは何ですか？相談室ではzoomでランチタイムもやっていますので興味のある方はぜひ。（原）

### Zoomでランチタイム

～気軽にのぞいてみませんか～



Zoomでランチタイム開催中です。

毎週水曜 12:10-12:50 の時間、相談員と一緒に様々な学科、学年の人たちと穏やかなお昼休みを過ごしてみませんか？参加は学生相談室の申し込みフォームから。

こちらから、学生相談室 HP へアクセス ⇒



<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>

## ★学生相談室はこんなところですよ★



### 学生相談室は、あなたの学生生活をサポートします

学生時代は、いろいろと悩みごとの多い時期です。さまざまな悩みや問題を抱える可能性は誰にでもあります。しかし、悩みは成長へのサインであり、自分を見つめなおす大切なきっかけでもあります。学生相談室は、学生のみなさんが抱える問題や悩みを解決するお手伝いをしていきます。



### 相談の内容はどんなことでも結構です

- 人間関係に自信がもてない
- 家族との関係について
- 異性関係や恋愛のこと
- 自分自身について、性格など
- 気持ちが落ち込む、不安感や緊張
- ちょっとしたことが気になる
- 勉強に集中できない。
- 将来のこと
- その他



### 相談の内容はしっかりと守られます

- 面接は、原則として予約制で無料です。もちろん、秘密厳守を義務としていますので、あなたのプライバシーは固く守られます。安心してご相談ください。
- なお、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。
- 相談が混みあっている場合は、少しお待ちいただくことになるかもしれませんが、ご了承ください。

## 大学 HP (学生相談室のページ) から、オンラインで相談の予約ができます

<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>

- **対面相談**、**電話相談**、**zoom 相談**の中から相談方法を選べます。
- ※オンライン予約の場合は、初回相談までお時間がかかる場合があります。
- **お急ぎの場合は、電話 (03-5996-3734) でお申込みください。**

