



学生相談室だより

1号 (2022. 5)



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！在学生の皆さん、新年度いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染症状況下も3年目、自分のペースで上手に生活したいものですね。

学生相談室は、みなさんの学生生活がより充実したものになるようサポートするところです。相談員は3人います。どんな人たちが、ちょこっとご紹介します。



コロナによる自粛期間にYouTubeの楽しみ方を覚えました、今更感たっぷりですが（笑）。VTuberや地下アイドルといった未知の文化に触れてとても新鮮な気分を体験してます。（元木）



テレビで刑事もののドラマを見たり、好きなバンドのYouTubeを見ることも好きですが、最近はラジオを聴くことにはまっています。皆さんは、ラジオを聴いたことがありますか？声だけの世界も楽しいものですね～おススメですヨ☆（柴田）



コロナ禍も3年目、友達とおしゃべりの機会が減ってしまい、ストレス解消はもっぱらドラマを見たり、おいしいものを食べたり。最近はなるべく歩くようにしています。大学生活で困ったことがあれば気軽に相談室にきてみてください。（原）



ダンドリカをUPして、さくさく・エンジョイ♪ 大学生活

授業の課題、アルバイト・サークルの予定、友達との約束など、大学生は忙しい！

そこで、段取りよくこなすのに役立つのが「**To doチェックリスト**」。

やるべき項目や準備すべきことを箇条書きにして、チェックリストを確認しよう。

終わったら、チェックしていきます☛

マイリストを作ってみよう。自分に合ったスマホアプリを使うのもいいね。

見える化することで予定が整理でき、心理的にも余裕が生まれ、モチベーションが上がるかも！ ぜひ試してみてください。

5月末までにやることリスト

- 課題
 - ××概論のレポート
 - ××について調べる
- バイト先にシフトを出す
- エプロンを持っていく
- 楽譜を買う
- チケット予約（20日）

★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。**

