



🍎 皆さんこんにちは、学生相談室です。秋学期が始まりましたね。

「秋」といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…等々。ちょっと涼しくなってきたところで、「何かやろうかな～」という気分にもなってきますね！

好きなことをしたり、何かをしてリフレッシュする時間が持てると、気分がすっきりしますね。自分で自分の調子を整える、すなわちセルフケアが上手になることは、心の健康を保つために大切なことです。この秋、楽しい時間を再発見したり、新しい何かを始めてみるのもよさそうです♪



🍎 そしてこの秋、新しい仲間との出会いを楽しむのはいかがでしょうか↓



「他学科の人と知り合いたい」「趣味の合う人を見つけたい」「楽しくいろんな人と話してみたい」と思っている皆さん、トークしながら一緒にお昼ごはんを食べませんか？

日時：毎週水曜日（授業実施日）12:40～13:30

場所：学生相談室 面接室Ⅲ（2号館2F）

内容：楽しくおしゃべりします。お昼ごはんを各自用意してご参加下さい。

～時間内は出入り自由です。直接お越しください～



学生相談室コラム：「スケジュール管理」大作戦！

課題、アルバイト、サークル、趣味活動…大学生活は忙しいですね。そのため「しまった！課題をうっかり出し忘れてしまった…」といったことも。そうなると大変です。

■予定は手帳やアプリにまとめる

- たくさんの予定がある場合は、整理し、一目で確認できるようにする
- 好みのスケジュール管理アプリ、メモ、リマインダーを使う

■予定を立てる段階で、優先順位をつける：「優先度」と「緊急性」で考える

【1】優先度も緊急性も高い ・1週間後の課題提出 ・すでに決まっているアルバイトのシフト ・企業説明会の予定 等	【2】優先度は高く、緊急性は低い ・3か月後の中間試験の勉強 ・半年後の資格試験の勉強 ・サークルや部活のための体づくり 等
【3】緊急性は高く、優先度は低い ・近々開催される気になっているイベント ・直近で誘われた知人とのお茶会・お食事会 等	【4】優先度も緊急性も低い ・しばらくの間上映される、気になっている映画の鑑賞 ・気晴らしのショッピング 等

→しっかりスケジュール管理をしないと、【3】緊急性は高く、優先度は低い予定が優先され、【2】優先度は高く、緊急性は低い予定が先延ばしになりがち。

授業関連の時間を優先的に確保しつつ、余った時間で他の予定も楽しむのがコツ。

■そもそも予定を詰めすぎず、十分なゆとりをもつ

- 物理的にかかる時間、移動や準備、休憩などの時間も含めて予定する
- 不測の事態・予想通りに進行しないことも想定し、重要な予定は同日に複数入れない

上手にスケジュール管理をして、効率よく時間を使えたらいいですね！参考にしてみてください。



相談したい時には…

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**、**オンライン相談**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。**

