



目白大学新宿キャンパス学生相談室



学生相談室だより 1号 (2026. 4)

新年度が始まりました。学生の皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい授業や友人との出会いに心が弾む一方で、勉強と生活のバランスに戸惑うことや、慌ただしい大学生活の中、ふと「自分はこれでいいのかな」と立ち止まりたくなることもあるかと思います。そんなときは、無理をせず、自分を労わる時間を作ってみてください。公園を歩いたり、好きな飲み物を楽しんだり、短い休息の時間を持つだけでも、心が軽くなることがあります。

もし「気持ちが整理しにくい」「誰かに話したい」と感じたら、学生相談室へお気軽にお越しください。学生相談室では、学業、対人関係、進路の悩み、自己理解など、様々な相談を受け付けています。学生生活で気になることや不安なことがあれば、一緒に、前に進むためのヒントを探していけたらと思います。ご予約は予約フォームや電話で簡単にできます。

相談は、無料で受けられます。原則として予約制ですが、空き状況によってはすぐに面接ができる場合もあります。

■場所■

2号館2階(右図参照)



■開室時間■

受付時間：月曜日～金曜日 10：00～18：00

面接時間： ※カッコ内は空きコマの目安

- ①10：10～11：00 (1限) ②11：10～12：00 (2限) ③12：40～13：30 (昼休み)
- ④13：40～14：30 (3限) ⑤14：40～15：30 (3,4限) ⑥15：40～16：30 (4限)
- ⑦16：40～17：30 (4限終了後)

面接は、原則1回50分です。面接方法は、来談面接(対面)・電話面接・オンライン面接(Microsoft Teamsを使用)から選べます。

■申し込み方法■

- ①直接相談室で申し込み→2号館2階の学生相談室受付に直接いらしてください。
- ②電話で申し込み→03-5996-3734におかけください。
- ③申し込みフォームで申し込み→大学HP(学生相談室のページ)から予約ができます。

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



こちらのQRコードから学生相談室のページが見られます

◇相談員は3名います。全員、臨床心理士の資格をもった相談員です。



新学期が始まりましたが、みなさん新しい環境や生活のリズムには慣れましたか？目の前のことに一生懸命になっている時は、視野が狭くなりがちです。頑張りすぎて疲れたり調子が出ない時は、一緒に大学生活を色んな視点から見て考えてみましょう。（元木）



皆さんは大学生活のなかでいろいろなことを身につけていくと思いますが、相談力も今後ずっと役に立つスキルのひとつです。大学には、相談場所として学生相談室もありますので、遠慮なく利用してみてくださいね。お待ちしております。（原）



今年度から、ランチタイム部活動編として折り紙部がスタートします。日々慌ただしく過ごしていると時間があつという間ですが、折り紙や塗り絵、お絵描きなど手を動かして作業する間にホッと一息つけるような時間になればと思っています。（福島）

★ランチタイムのご案内★

「他学年や他学科の人と知り合いになりたい」「趣味の合う友達を見つけたい」「いろいろな人と話してみたい」「相談員ってどんな人なのか知りたい」「昼休みにお弁当を食べる場所が欲しい」などなど…そんな方は、ぜひランチタイムを利用してみてください。

■実施日時■

毎週水曜日のお昼休み（12：40～13：30）

■場所■

学生相談室 面接室Ⅲ（2号館2階）



どちらも予約はいりませんのでふらっと来てみてください。出入り自由です。

★今年度新企画☆ランチタイム部活動編—折り紙部—★

今年度から、新しく折り紙部をスタートします！

折り紙を折ったり、絵を描いたり塗り絵をしたり…、手を動かしながらゆったり過ごしたいという方、お待ちしております。材料はこちらで用意します。

■実施日時■

第2・4月曜日のお昼休み（12：40～13：30）

■場所■

学生相談室 面接室Ⅲ（2号館2階）

