



明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で思ってもみない状況になってしまい、思い描いたような大学生活を送りづらくて大変ですよね。しばらくこの状況が続くかも…今までの活動や趣味のスタイルを変えたり広げてみようかな～と考えている今日この頃の私です。例えば、



- ☆以前は大勢でカラオケするのが好き
→新しい持ち歌を増やすためにじっくり音楽を聴きこむ
- ☆以前は友人とランチするのが楽しみ
→手作り料理のレシピを増やす(パン、お菓子作りも)
こっそり腕を上げておいて、驚かせちゃおう
- ☆お正月に食べ過ぎて少し太っちゃった
→軽い筋トレや近所を散歩して、軽い運動をする

みなさんのニュースタイルはどんなことですか？楽しめることは何ですか？
上手に発想転換・気分転換をして、心身ともに健やかに過ごしましょう☆



★相談員オススメ本★ 最近読んで面白かった本を紹介します。

阿佐ヶ谷姉妹 (著) 「阿佐ヶ谷姉妹のほほんふたり暮らし」(幻冬舎文庫)

ちょっとした小競合いと人情味溢れるご近所づきあいが満載。エッセイの他、それぞれの短編恋愛小説も！ほっこり和める、楽しい本です。(相談員 柴田)



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。

