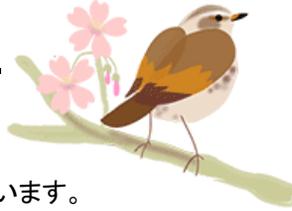


学生相談室だより



新入生のみなさん、入学おめでとうございます。
在学生のみなさんにとっても新しい年度がはじまりました。
これからのことに思いを馳せると期待や不安を感じることもあると思います。
みなさんの学生生活が充実したものになりますように☆

大学生の ともだち事情

「大学の友だちとは合わないみたい・・・」
「みんなの中で自分だけ違うように感じる・・・」

相手に合わせようと頑張り続けると、
しんどくなって、疲れてしまいます・・・

大学は特定のクラスや決まった時間割がありません。
自分で授業を選び、時間割を作って、授業ごとに教室を移動します。
授業の組み方や空き時間の過ごし方、キャンパス内でどのように友だちと
つきあえばいいか、ということも難しい・・・。
決まった教室に行けばクラスメイトがいる、という訳でもないし、
曜日によって、会ったり会わなかったりする友人もいます。

趣味や好み、考え方が違っていても、「違って当たり前
なんだな」と思えたら、少し楽になるかもしれません。
考えてみれば当然ですが、一人ひとり“違う”し、
違っているからこそ、“**かけがえのない自分**”
を感じられるのかもかもしれません。

パズルのピースのお話です。
ピースひとつひとつは複雑で
いろんな形をしています。

全ての面にピッタリ合うのを見
つけるのはとても大変だけど、
一つの側面に合うものはいく
つかあります。

すべてピッタリ合うものを探さな
きゃと思うと苦しいし、
無理やり合わせようとすると、
窮屈で居心地が悪い・・・

でも一箇所でも合うものを見つけ
ると、ちょっと嬉しい。

友だち関係もそんなものかも。
どこか心地よく重ねられるところ
を見つけれたら嬉しくなります。

他の人も自分も変えようとし
ぎず、お互いが心地よくいられ
ることが大切かもしれません。

どういときに自分が心地よいと
感じているか、探してみてください
それはその時の状況によっても
変わるものだと思います。

自分も相手も大切だから、
こころの声や自分が感じることを
大切に、「**心地いい人付き合
い」「心地いい居かた**」を探して
みてください。



「いろいろやってみたけど、どうも心地よくない」「やっぱりきついな」というときは、
どうぞ**学生相談室**へ。一緒に心地よさを探してみましょう。

学生相談室では 催しものを随時企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

サロン室のご案内

学生相談室の隣にゆっくり過ごせる場所があります。

ちょっと疲れたとき、静かに休憩したいとき、
気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、
自由にご利用下さい。
本や雑誌を置いてあります。
(室内では静かに過ごしてください。)

開室時間: 9:00~17:00
場所: 1号館3階(学生相談室の隣)

4月

mon	the	wed	thu	fri
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29 閉室	30		

一開室時間一

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接来室して下さい。また電話(0774-25-2843)での事前予約もできます。