

# 相談室だより



## 【中島カウンセラー産休のお知らせ】

この度、火曜日に勤務している中島カウンセラーが11月から来年2月まで産休に入ります。それに伴い、水曜日勤務の南カウンセラーが中島カウンセラーの代わりに勤務(週2回 水曜日と金曜日)することになっています。曜日や時間に変更がありますので確認してください。

## ★11月から1月までの開室スケジュール★

水曜日 11:00-19:00 11/6・13・27 12/4・11・18・25  
1/8・15・22

金曜日 10:30-18:30 11/1・8・14(※)・28(※) 12/6・13・20・26(※)  
1/10・17・24・31

※11/14(木)・11/28(木)・12/26(木)は、金曜ではなく木曜日ですのでご注意ください。

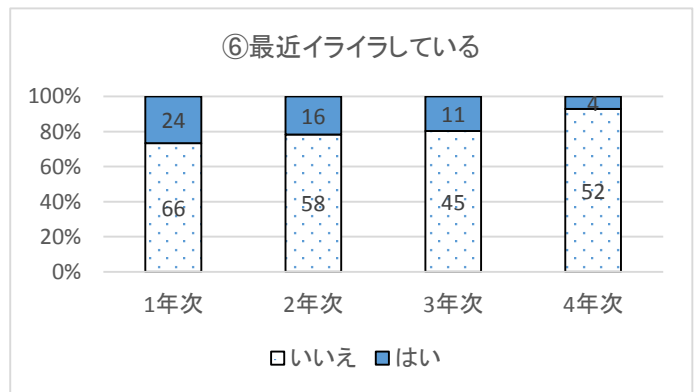
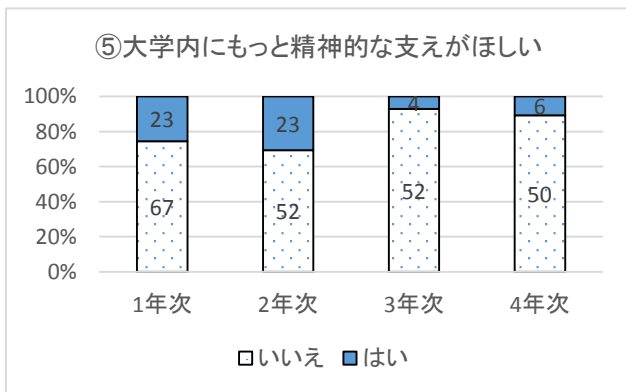
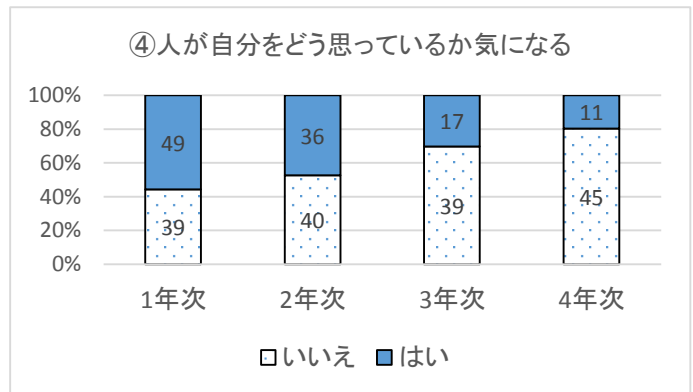
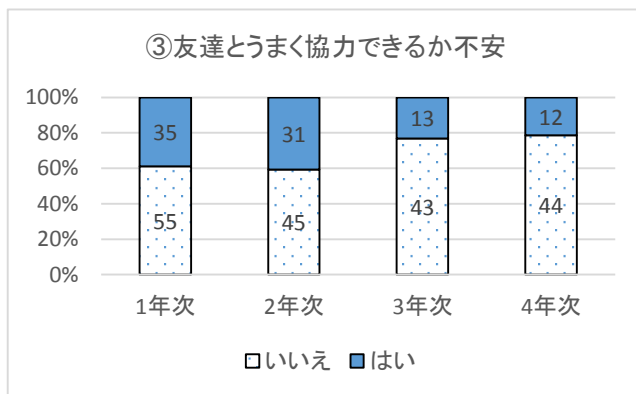
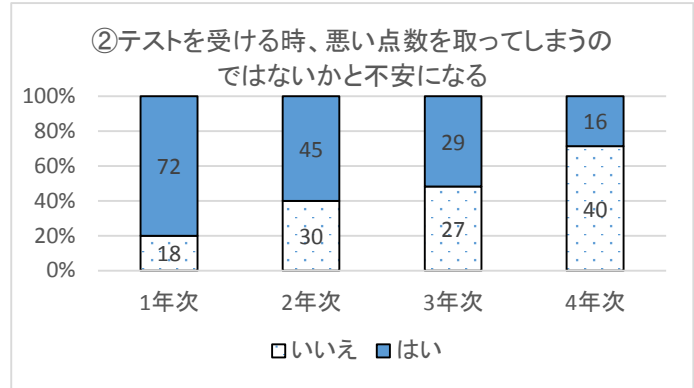
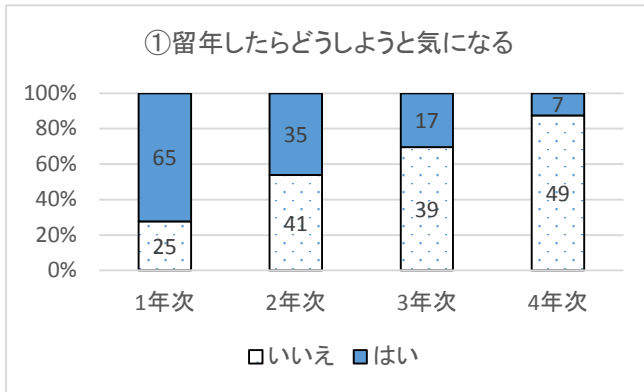
## ★相談室開放のお知らせ～「ヨガストレッチ」～★

今回の相談室開放の担当は南カウンセラーです。昨年の春学期に行った【イスでできるヨガストレッチ】を行います。今回はイスでできるストレッチだけではなく、立ってできるストレッチや体の不調を整えるツボ押しや呼吸法など織り交ぜて行っていきます。心の不調やもやもやは、体を動かすことで発散されたり、すっきりすることもありますので、日々のセルフケアに取り入れるのがオススメです。お昼を持参して来てください。眠くなりがちなの3限前に、一緒に楽しく体を動かしましょう！

11/6(水) 12:10-13:00 コモンズ1階にて

## ★学生生活のためのアンケート結果★

4月から6月にかけて、全学年対象に行われた【学生生活のためのアンケート】の結果を集計しましたのでお知らせします。今回は、アンケート項目の中から項目をピックアップしています。



どの人間関係についての項目は、1年生が「はい」と答えた人がもっとも多く、学年が上がるにつれて少しずつ「はい」の割合が減っています。学年が上がってくると授業やその他の大学生生活に慣れてくるので、安心してくださいね。

グラフ⑤とグラフ⑥の項目も学年が上がるにつれて下がる傾向がありますが、各学年にも1割から2割ほど悩みを抱えている人がいることがわかります。4年間の学生生活の中ではいろいろなことがあります。友人や教職員に言いづらいこと・知られたくないことであれば、ぜひ学生相談室を利用してください。お話しする中で、学生相談室以外での対応が必要な場合でも、必ずご本人の許可を得てから対応しますのでご安心下さい。なお、その事で成績に影響を及ぼすことはありません。学生相談室では、皆さんの悩みに寄り添い、1人で抱え込まずに少しでも学生生活を過ごしやすいお手伝いをしていきます。