

相談室だより



2023年度 春学期 第1号 担当：満田琴美

新年度が始まってひと月になろうとしています。1年生のみなさんは少しずつ大学の様子がつかめてきたころでしょうか。2年生、3年生のみなさんは授業やアルバイトなど、生活のペースは戻りましたか。4年生のみなさんは忙しい日々が始まりましたね。

大学も全面的に対面授業となり、本当は9時開始だったという時間割に驚いた人もいると思います。連日の早起きと満員電車に疲れが出ている人もいるでしょう。その疲れの理由は「寝不足のせいだ」、「まだ通学に慣れていないから」と分かっていたらいいのですが、「なんとなくいつもと調子がちがうな…」というように漠然とした疲れだったときには、心の疲れも意識してみましょう。

心が疲れているときには、自分の言葉や行動を振り返って考えることはちょっとお休みしましょうか。外は新緑がとてもきれいです。近所を散歩したりお友だちとお買い物に行ったりしてもヨシ、コロナ禍で行けなかった場所やイベントなどに足を運んでもヨシ、です。「行ってみたけど、ぜんぜん気分転換にならなかった…」というときには、どうぞ学生相談室に来てみてください。気になっていること、心配なことを話してみる、これも心の休息の時間になります。



2023年の学生相談室メンバーの紹介

みつだことみ
満田琴美 カウンセラー

担当：水曜日
11:00-19:00
公認心理師

たくさん悩んできたことでも、ちょっと聞いてほしいということでも、大丈夫です、どうぞ話してみてください。小さいころのことでも今のことも将来のことも、みなさんの考える力・解決する力を応援します。

なかしま えみ
中島絵美 カウンセラー

担当：金曜日
11:30-19:30
公認心理師・臨床心理士
学生相談室 15年目になります。
何かに困るときは途方もない高い山に登るような気持ちになると思います。
山頂までたどり着くのも最初の一步から始まります。最初の一步を踏み出すお手伝いをさせてください

いしかわ えつこ
石川悦子 先生
(学生相談室長)
公認心理師・臨床心理士

学生相談室は、本学学生のための相談室です。資格を持つカウンセラーが秘密を保持し、皆さんとともにじっくりと考え、授業や将来についての不安、対人関係の悩み、元気が出ないなど、さまざまな相談に応じます。気軽に利用してください。

ゆみた あきこ
弓田安希子 看護師
(保健室)

皆さんが、心も体も健康で過ごせるように保健室からもサポートしていきます。
体や心のことを話したいと思ったら、保健室へも気軽に来てください。
1年間、どうぞよろしくお祈いします。

6月21日(水)

相談室開放イベントのお知らせ

6月21日(水) 12:15~12:50まで、「相談室開放イベント」を開催する予定です。
宝仙コモンズ1階で、みんなで体験できるようなイベントを企画しています。
詳細が決まりましたら、掲示板等でお知らせします。

「学生相談室ってどんなところ？」
「カウンセラーってどんな人？」という質問にもお答えします。
場所は知っているけど、気になってはいるけど、利用したことはない、
そんなみなさんもぜひこの機会に参加してみてください。
お待ちしております！



● ● 5~7月の相談室開室予定について ● ●

満田カウンセラー 11:00~19:00 通常水曜日、※は月曜日

<5月> 10日・15日※・17日、24日、31日

<6月> 7日、14日、19日※、21日、28日

<7月> 5日、12日、19日、26日

中島カウンセラー 11:30~19:30 産休のため4~6月お休み

【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、
あるいはポータルで配信された内容を確認してください。