

学生相談室だより

謹賀新年



2024年がスタートしました。
新年早々 驚きのニュースばかりですが
どうか皆さんが 温かく安心して過ごせていますように。
今年も学生相談室は のんびりほっこり
明るく元気にお待ちしております。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

2024年も学生の皆さんにとって素晴らしい1年になりますように。
学生相談室 カウンセラー 鈴木 優梨亜

◆2024年、どんな1年にしよう？

毎年1月の学生相談室だよりでおなじみ(?)のこの問い…“今年は**どんな1年にしたいですか?**”
あっという間の学生生活。せつかなので、自分なりの抱負を立てて、今年が終わる頃には何だかんだ
良い1年だったな、と振り返ることができるの良いなと思います。

◆そもそも“抱負(ほうふ)”とは？ “目標”との違いって？

当たり前のように使っている「抱負」や「目標」という言葉。それぞれの意味を改めて確認…。

『抱負』：心中に持っている決意や計画（広辞苑より）

『目標』：目的を達成するために設けた、めあて。的(まと)。(広辞苑より)

…つまり、抱負は、“**こうしたい**”という**決意や願望を達成するために具体的に何をするのか考えること**、に対し、**目標は向かうべき目印やゴール**をいいます。そのため、まず抱負を立てることで、自分自身がどんな風になりたいか、何をする必要があるのか、具体的な行動を考えることができます。

◆さて改めて…どんな1年にしよう？

授業・就活・実習、あるいは大学を卒業して就職、編入…
といろいろなイベントが待っていることと思います。

流れるように過ぎていく日々ですが、**自分が好きなこと・得意なこと・苦手なことは何か、何に惹かれて、何を感じて過ごしているか**。難しく考えすぎず、自分の中から自然と出てくる気持ちを感じながら、今年の抱負を立てることができると良いですね。

学生相談室イベント 1/23 開催！
『**新年の抱負ボードで宣言**
～“2024年の抱負は〇〇です！”～』
みんなで抱負を書いて貼って
シェアしよう ^^！
*詳細はイベント案内をご覧ください



学生相談室からのお知らせ

◆1月～3月の開室日

1月23日・30日

2月27日

3月26日

* 開室場所：学生相談室 (@保健室)

* 開室時間：11:00～17:30

* 春休み期間中は基本的に閉室していますが、上記の日は開室予定です。

※開室時間が変更となる場合があります。学生相談室前の掲示版でご確認ください。

◆予約の取り方

引き続きメール・チャットでの予約も受け付けております。(予約優先)

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時(例: 4月1日 11時～)

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。