



早いもので、もう師走となりましたが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか？今年も残すところあとわずかになりましたね。寒さに負けず、こころもからだも元気に年末を迎えたいものです。

さて今年最後の学生相談室だよりでは、学生相談室からのメッセージをお届けしたいと思います。

◆人と“話す”こと

学生の皆さんは、何か悩んだり困ったりした時に、どのように対処していますか？今年は活動自粛や新しい生活様式が求められ、今まで通りの対処法を行うことができなくなっているかもしれません。誰にも相談できないまま、1人で抱えていませんか？

首都圏で1人暮らししている学生を対象とした調査¹より、学業の継続や将来の就職についての不安について、学生の3人に1人が「誰にも相談していない」と回答したことが明らかにされたそうです。

最近は人と直接会って話す機会が減ってしまい、日常の何気ない会話でさえ少なくなってしまったように感じます。何か悩んだり困ったりしている時に、そのことについて相談できなくても、人と話すことによって気持ちが少明るくなったりするものです。ただ、その機会が減ってしまうことで、ずっと1人で抱え込んでしまったり、気持ちを切り替えるタイミングを失ったりしてしまうかもしれません。



人に“相談する”ことは、少しハードルが高く感じられるかもしれませんが、人と“話す”ことに少し注目してみてください。人となかなか話す機会がない、という方は、学生相談室でお話ししませんか？もちろんご相談もお待ちしておりますし、特に何もなければ話したい、という方も大歓迎です！

◆1年の振り返り

2020 年は、学生の皆さんにとってどのような1年でしたか？

年末が近づくと、1年を振り返る機会が増えてきますね。また、来年やりたいこと、目標なども考える良い機会でもあります。

1年を振り返る時、できなかったことや反省点などを振り返ることはとても大切です。ただ、せつかくの機会ですから、たくさん自分の頑張った点を見つけて、褒めてみてください。何気ない小さなことでも、とても努力したことでも、どんな些細なことでも構いません。きっと1年間、いろんな気持ちを感じながら、日々過ごされてきたことと思います。そんな自分自身を少し労って、1年を気持ちよく締めくくることができると思います。



本年はありがとうございました！良いお年をお迎えください！



¹ 一般社団法人 人間塾『コロナショックで苦しむ学生に関するインターネット調査』

学生相談室からのお知らせ

◆12 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

3 日 10 日 17 日 24 日*

*開室時間：10 時～16 時 30 分

*開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です

***24 日**は授業日ではありませんが、開室しております。

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。

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 10 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。