



学生相談室だより

あけましておめでとうございます！

2021 年！丑年！本年もよろしくお願いいたします(^o^)

2020 年は、学生の皆さんにとってどんな 1 年でしたか？

私は 4 月から東京立正短期大学の学生相談室カウンセラーとなり、最初は不安もありましたが、皆さんが温かく迎えてくださったおかげで、楽しく過ごすことができました。昨年とは皆さんとお会いする機会が少なく残念でしたが、今年は少しずつ皆さんと楽しくお話しする機会を増やしていけたら、と思っております。
(何か良い案があればぜひ教えてください！)

2021 年が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 鈴木 優梨亜



◆新年スタート！

学生の皆さんは、どのような年末年始を過ごしましたか？ゆっくり過ごすことはできたでしょうか。

年末年始は、少し夜更かしをしたり、普段できないことや自分の好きな事を思う存分楽しんだり、たくさんお餅やおせち料理を食べたり…普段の生活リズムが崩れてしまいがちです。そうすると、普段の生活リズムに戻したり、勉強モード（授業を受けたり、課題をしたり）に切り替えることは、意外と大変だったりしませんか？なかなかやる気が起きない、という方も多いのではないのでしょうか。

いきなり生活リズムを戻そう、と焦らず、少しずつ体も心も慣らしていきましょう！

◆視点を変えてみる

まだまだ新型コロナウイルスによる活動自粛が求められる日々。「コロナだからできない」ということも多いですね。でも、ちょっと視点を変えて「○○ならできる」と考えて何かに取り組んでみることもできます。マイナスなことに目が向きがちですが、新年を迎えて新たな目標を考えてみたり、今だからこそできること・やりたいことに取り組んでみたり…楽しいことやポジティブな側面に目を向けてみると、意外といつもよりちょっと気持ちが軽く、明るく過ごすことができるかもしれません。

1 人で考えても思い浮かばない、そんな気持ちになれない、という方は、ぜひ一緒に考えてみませんか？人と話すことで、新たな考えや発見が見つかったりするものです。皆さんと一緒にあれこれ考えて、いろんな発見をしたいと思っています。今年も気軽に学生相談室にお立ち寄りくださいね♪



学生相談室からのお知らせ

◆1月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

14 日 21 日 28 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

◆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。