

2025 年
へび年

学生相談室だより



新年あけましておめでとうございます！

2025 年がスタートしました

実習や学習発表会など…忙しかった 12 月を乗り越え
年末年始はゆっくり過ごすことができましたでしょうか
後期も残り少し 無理なく元気に過ごしましょうね

本年もどうぞよろしくお願いいたします

皆さんにとって しあわせいっぱい的一年になりますように…

学生相談室 カウンセラー すずき & まさお

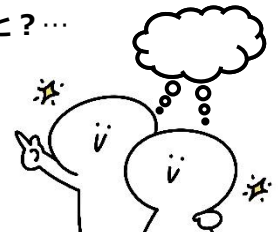


◆2025 年、どんな 1 年にしよう？

毎年恒例の質問です！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。自分が好きなこと？興味のあること？頑張りたいこと？…

去年の自分を振り返りながら、やりたいこと・やってみたいことなど、自分なりのプランを立ててみましょう。きっと上手くいかないこともあるけれど、新たな発見や成長もきっとあるはず。少し時間をとって、ゆっくり考えてみませんか。



◆今の自分にできること？

新年の目標を立てることで、やるべきことが明確になり、目標達成のために取り組む行動も明確にしやすくなります。…しかし！“目標を立てたけど、結局できなかった(涙)”なんてことはありませんか？



人それぞれ、生まれ持った性質があります。だから、無理はしなくていいんです。

「今週は少し頑張る日が続くから、この日は思い切り休もう」みたいに、忙しい時こそ積極的にひと息つく時間を取り入れて。自分のところとからだに向き合いながら、どんな 1 年にしたいか、改めて考えてみてくださいね。

～ 自分を知るために ～



信頼できる人に話してみる



書き出してみる



ぼ～っとしてみる

学生相談室からのお知らせ

◆ 1 月～3 月の開室日

1 月 21 日・28 日

2 月 4 日・18 日・25 日

3 月 4 日・11 日・18 日・25 日

* 春休み期間中も毎週開室します ^ ^

開室時間が異なりますので
ご注意ください！

● 1 月 11:00～17:30(通常通り)

● 2 月・3 月 10:00～16:30

◆ 予約の取り方

【1】学生相談室に**直接予約**をとる

…チャット or メールにて、学生相談室宛に下記内容を記載し、連絡する

○連 絡 先 : Teams にて“**学生相談室**”と検索

(Mail : gakusei-soudan@tokyorisscho.ac.jp)

○記載内容 : 氏名・学籍番号・相談希望日 (例 : 4 月 1 日 11 時～)

【2】学生相談 **受付窓口**を通して予約する

… ① 申込フォーム(右の QR コード)にて申込

②『カウンセラーに予約』or『受付担当を通して予約』の選択

⇒『カウンセラーに予約』を選択した場合

カウンセラーから連絡

希望に応じて、学生相談室にて面談実施 (開室日のみ)

⇒『受付担当を通して予約』を選択した場合

受付担当 相談員から連絡

まず相談員と面談実施 (月曜～木曜日)

その後は、学生の希望や必要性に応じて対応検討 (学生相談室利用など)

※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。