



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

新しい年が始まりましたね
みなさんは どのような気持ちで新年を迎えたでしょうか
後期も残りすこしとなりましたが
からだもこころも元気に無理なく過ごしましょうね

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**の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年のふりかえり

昨年12月、学生相談室イベント『REFLECTION TIME ～今年のわたしをふりかえる～』を開催しました。【第1部】では、2025年“がんばったこと”などを付箋に書いてボードに貼って、みんなで共有しました。【第2部】では、参加者それぞれがフリップに“今年の漢字”などを書いて自身のことをふりかえり、発表しあいました。

*第1部のボードは学生相談室前に掲示しています！ぜひご覧ください。

1年をふりかえることで、**自分ががんばりに気づく**ことができたリ
来年の目標をたてやすくなったり、メリットがたくさんあります。
ぜひ昨年の自分もふりかえてみてくださいね。



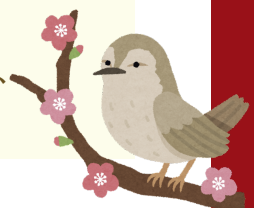
2026年 どんな1年にしよう？

毎年恒例の質問！「**今年はどんな1年にしたいですか？**」

学生生活の数期間は、授業、課題・テスト、実習、バイト、遊び…本当にびっくりするくらいあっという間に過ぎていきますね。(皆さん 本当にいつも頑張ってる！)

忙しい毎日だからこそ、1年の目標を立てるって意外と難しいもの。そんなときは、普段の生活の中で「**何だか良いな、好きだな**」「**これをやりたい、大切にしたい**」と自分の中から湧き出てくる自然な気持ちを見つけてみましょう。そのような“好き”“やりたい”という気持ちを大切にしながら、**自分のペース**で(周りに合わせる必要はありません)、勉強も遊びも、思いっきり取り組めるといいなと思います。

何だか疲れたな、と感じる時には**しっかり休みながら**(休むことってとても大切！)、**いまの自分にできることを大切に**した1年を考えてみてくださいね。



無理せず ゆっくり 自分のペースで



学生相談室からのお知らせ

● 1月～3月の開室日

○1月 15日(木)・22日(木) 11:00～17:30

○2月 19日(木) 10:00～16:30

＊長期休暇中は基本的に閉室ですが

2月19日のみ開室します。

(時間が通常と異なりますのでご注意ください)

＊開室日・時間等は変更することがあります。

ポータルサイトまたは学生相談室前の掲示をご確認ください。



● 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

<記載内容>

氏名・学籍番号・相談希望日（例：4月1日11時～）

○チャット：Teamsにて“学生相談室”と検索

○メール：gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp)

【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：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。