

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 優梨亞

◆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(?)のこの問い合わせ…“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。せっかくなので、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と良いなと思います。

◆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だと思います。

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○○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。