



謹賀新年

明けましておめでとうございます！2022 年スタートです！

学生相談室は、今年も少しでもホッとすることが
できるような、気楽に立ち寄ってもらえるような、
そんな場所になれたらなと思っています。
今年もよろしくお願いいたします！

2022 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

◆2022 年、どんな 1 年にしよう？

さて、2022 年はどのような 1 年にしたいですか？

先月の学生相談室だより(No.8)では、1 年を振り返る【3 つのポイント】をお伝えしました（学生相談室前に掲示してありますので、ぜひ見てみてください！）。今回は、去年を振り返った上で、今年どんな 1 年にしたいか、1 年の目標を立てる【2 つのポイント】をお伝えします。

【1】自分自身にとって重要なこと、大切なことは何か

友達や家族等、他の誰かにとって重要なことや、周囲の人が立てている目標ではなく、自分自身にとって重要なことは何か、考えてみましょう。



【2】達成可能な小さな目標を立てる

大きな目標を立てることはとても良いことですが、達成できないようなことでは、途中で心が折れてしまったり、自信を失ってしまうかもしれません。そのため、達成できる小さな目標から立ててみましょう。あるいは、大きな目標を達成するまでに必要な小さな目標を立て、スモールステップで取り組むことができる工夫があると良いですね。



冬休みが終わり授業は再開しましたが、いきなり普段の生活リズムに戻したり、勉強モードに切り替えることは、意外と大変だったりしませんか？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！

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。

13 日 20 日 27 日

* 開室時間 : 11 時～17 時 30 分 ※開室時間が 1 月から変わります !

* 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。(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 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。