



相談支援室だより Vol. 4

2025.4

入学、進級おめでとうございます

新学期は、新しい環境、人間関係、学業への期待など、多くの変化が重なる時期です。特に、大学生活では自主性が求められるため、最初のうちは緊張や不安を感じるのは自然なことです。不安は一人で抱え込まず、友人や家族、話しやすい人に相談しながら少しずつ自分のペースをつかんでいきましょう。大学の教職員はあなたのサポーターです。周りの資源を活用してくださいね！新学期は新しい出会いの機会ですが、同時に人疲れしてしまうことも。大切なのは、自分のペースを大事にすることです。学業面でも、完璧を求めすぎず「できる範囲でベストを尽くす」意識を持つことで、精神的な負担を軽減できます。疲れを感じたら、深呼吸や軽いストレッチを取り入れながら、自分をいたわる時間も確保しましょう。



4月は「こころの健康調査」実施期間です

- ・1年生は4/11（金）健康診断日のウェルネスセンターガイダンスにて、
- ・2～4年生はsharepoint  にアクセスし各自回答してください。

右のQRコードからも回答できます →



相談支援室の利用案内

相談支援室は、皆さんが安心して大学生活を送れるようサポートする場所です。学業や対人関係、将来への不安、心のモヤモヤなど、どんな悩みでも気軽に相談できます。「こんなことで相談していいの？」と思うようなことでも、どうぞ遠慮なくお話しください。

相談はカウンセラー（公認心理師）などの専門スタッフが担当し、プライバシーは厳守されます。

カウンセラー	月・火・水・木・金 長瀬（公認心理師）・石亀（公認心理師）
ソーシャルワーカー	月・水 齊藤（精神保健福祉士）

※利用は無料、予約制（予約なしでも空きがあれば対応可能）



ウェルネスサロン



D校舎1階ウェルネスセンター内にあります。カウンセラー等が在室していて「何でも相談」「居場所」として利用することができる小スペースです。

定員
6～8名

月・水に開室中
昼休みも利用可

