

# 学生相談室 だより No.92



## 身なりも気持ちも衣替え



### 季節の変わり目、後期の始まり

朝晩が過ごしやすい気温になり、秋の気配を感じるようになりました。今年の夏は、東京で猛暑日の日数が過去最多と報道されるほど厳しい暑さでしたから、ようやくホッと一息つけそうです。季節の変わり目に調子を崩さないよう、気候に合わせた服装で過ごしていただきたいと思います。

後期が始まり、学生相談室も通常の開室時間に戻りました。もう少し経つと、学生の皆さんは若木祭の準備や卒業論文、就職活動などで、忙しい日々が始まるかと思えます。学生相談室は、皆さんの気持ちやペースを大事にしながら対話していける場所でありたいと思っています。何かお困りの際には、大学のホームページや学生生活ハンドブックで開室日程や対応時間をご確認の上、予約をお取りください。

### 年間行事

- ヨガ体験ワークショップ (年5回開催予定)
- アサーション・トレーニング (2月実施予定)

詳細は、HPをご覧ください。



### ◆コラム

#### 学生の身近な相談者



長い夏休みも終わりました。ここ数年、この「夏」という貴重な時期に、コロナによって思うように「大学生」を謳歌できなかった学生も多かったと思います。今年の夏はどうだったのでしょうか？新たな出会いに巡り会えたり、初めて仲間と一緒に行動したり…貴重な体験ができていたらいいなと思います。

一方で、不安や緊張を伴う環境に遭遇し、慣れないことが連続する中で、どうしても上手くいかないこともあったかもしれません。

“友人がなかなかできない” “集団の中で上手くやれない” “将来どうしたらいいかわからない” etc. 学生相談室でよく話される悩みです。どうしても自分だけでは手に余る…そういう時は1人で抱え込まず、学生相談室を訪ねてください。

当相談室は様々な悩みや不安に対して、専門の相談員と一緒に考えていくことができる場です。相談は決して敷居が高いというものではありません。大学内の身近な相談者として、皆さんの利用をお待ちしています。

### ◆お知らせ

#### 第3回「ヨガ体験ワークショップ」開催！

夏休み明けでまだ体も気持ちもダルさが抜けない・・・

そんなみなさんに、毎回大好評のこの企画！「ヨガ体験ワークショップ」を今期もお届けします！

日時 令和4年10月26日(水)

16:30~18:00

★初心者大歓迎！体が硬くても、運動が苦手でも気にする必要はありません。

★ゆったりと静かにこころと体をリセットする時間を設けてみませんか？

オンライン形式！  
カメラオン/オフは自由

詳しい日程・時間は  
学生相談室HPから  
チェック！

