2025年4月号

# 学生相談室だより

皆さん、こんにちは。学生相談室カウンセラーの続木と杉本です。新年度が始まりましたね。新入生の皆さんは新たな環境での生活に、心も体も少し緊張しているかもしれませんね。食事や睡眠は取れていますか？体のことでも心のことでも、気になることがあればいつでも気軽に私たちに声をかけくださいね。2年生以上の皆さんも、学業や進路のこと、そして人間関係のこと、一人で抱えず相談に来てくださいね。専門のスタッフが皆さんの話をしっかり聞いて、解決に向けて一緒に考えていきますよ！

## 続木 奈美

新年度になり、新しい環境になった人も多いのではないでしょうか。環境の変化は大きなストレスになるといわれています。そんなときには少し立ち止まったり、一息をついてゆったりすることも大切です。学生相談室はそういった一息をついたり、どうしたらいいのか一緒に考えることができる場所です。悩んでいたり、悩みまではいかないけどなんか話したいなと思った時には気軽に訪ねてみてくださいね。

## 杉本 正志

皆さん、ご入学・ご進級、おめでとうございます！困ったことやわからないことがあっても、スマホがあればすぐに調べられ、それなりの答えが見つかる今、人に話を聞いてもらったり、相談に乗ってもらったりする必要なんてないように思う人もいるかもしれません。しかし、私たち人は自分の話を聞いてくれる誰かを時に求めるものです。身近な語らいの場として、そして相談の場として、学生相談室があることを覚えておいてくださいね。皆さんのお話を聞かせてください。

## 学生相談室の紹介

学生相談室は、学生の皆さんがゆったり腰を下ろしてひと息ついたり、自分自身について見つめなおしたりするための場所です。どなたでもご利用いただけます。どうぞ気軽にお越しください。

▲ 正門を入ってすぐ右手にある建物
みなと館に学生相談室はあります。

### 悩みを相談できる場所

勉強や将来のこと、友達関係や恋愛のことなど、ひとりで悩まずに相談してみませんか？きっと気持ちも整理され、心が軽くなったり、これまでとは違った視点で物事を捉えることができるようになりますよ。

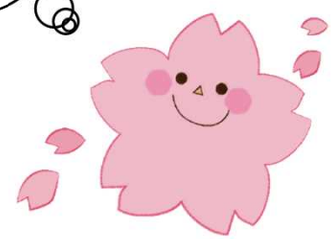
### 自分自身を見つめる場所

大学生の頃は「私はこれからどう生きるのか」「どのような私になりたいのだろう」と思い悩む時期でもあります。学生相談室は、自分自身を見つめ、自分に向き合うという心の課題に取り組む皆さんをサポートしています。

### ほっと一息つける場所

学生生活は何かと忙しいものです。時には立ち止まり、腰を下ろし、他愛もない会話なんかで心を休ませることも必要です。「ちょっと休憩しに来た～」で全然構いません。ぜひ気軽に立ち寄ってください。

学生相談室ってどんなとこ？



## 【修学支援室スタッフ】

■修学支援室室長
酒井 健一

■カウンセラー(臨床心理士, 公認心理師)
続木 奈美 【火曜日：12:15～17:15】
杉本 正志 【金曜日：12:15～17:15】

■修学支援係
白上 昌寛

■保健室（看護師）
中川 宏実
永田 恵美子

## 【相談のお申し込みについて】

相談をご希望の方は **soudan@fish-u.ac.jp**（予約専用）までお申し込みください。「氏名」と「相談希望の曜日・時間帯」を忘れずにご記入くださいね。相談内容はお会いした時にうかがいますので、メールに記入する必要はありません。なお、予約状況によっては翌週以降のご案内になる場合もあります。予めご了承ください。

※予約なしで直接相談室に来ていただくことも可能ですが、予約の方が優先となります。
※保健室や修学支援室窓口からの申し込みも可能です。