

学生相談室だより

2025年3月号

卒業される皆さん、ご卒業おめでとうございます
在学生の皆さん、1年間の学生生活お疲れさまでした



年度替わりのこの時期、学生の皆さんは卒業や就職、転居、進級、進学など変化が多いですね。新しい環境での生活に期待が大きく待ち遠しくてワクワクするという方もいれば、変化に対して漠然とした不安を抱えている方もいることでしょう。

環境の変化はどのような人にとってもストレスとなるものです。ストレスと聞くと“嫌なことによって高まるもの”とイメージされるかもしれませんが、実はうれしいことやおめでたいこともストレスになりうるのです。

この時期は自分でも気づかないうちに心身の疲労を溜めやすくストレスがかかりやすいものなので、自分なりの解消方法をいくつか持っておけると良いと思います。（一人でもできること、誰かと一緒に行くこと、時間とお金がかからないことなど。）

人に話すこと、相談することもストレスの解消に有効な方法の一つです。カウンセラーと一緒に考えてみたいという方はぜひお気軽に学生相談室にお越しください。

学生相談室の利用について

- ・相談内容：学生生活のこと、人間関係のこと、進路のこと、なんでもOKです。
 - ・開室日：2025年3月6日（木）・3月18日（火）
4月10日（木）・15日（火）・24日（木）
5月8日（木）・20日（火）・22日（木）
6月12日（木）・17日（火）・26日（木）
 - ・開室時間：①12：00－12：50 ②13：00－13：50 ③14：00－14：50
④15：00－15：50 ⑤16：00－16：50
 - ・場所：G棟3階東側奥
 - ・申し込み方法：
学生支援課または保健室に電話かメールで予約をお願いします。
メールで予約するときは件名に「学生相談の予約」と記載してください。
学生支援課 メール：gakuseika@ikuei-g.ac.jp 電話：027—329—8140・8141
保健室 [メール hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp](mailto:hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp) 電話：027—329—8142
- ※事前予約制ですが、予約が入っていないときは相談できます。
面接開始時間にドアをノックしてください。
ご協力よろしくお願いたします。

おまちしています



相談室