

学生相談室便り



桐澤さやか



5月号

気軽にご相談ください

GWが終わり、皆さまいかがお過ごしでしょうか。4月から新学期を迎え、新しい環境に慣れるのに忙しく過ごしておられた方も多かったのではないのでしょうか。GWで一息ついた後、日常に戻るのが億劫に感じられることもあるかもしれませんね。普段より早めに帰る、早めに床に就く、など意識して休養する事を心がけると良いかもしれません。

気持ちや体調に変化があり、なかなか元気が出ないようであればいつでも学生相談室にご相談ください。

大学は“自分で決める”という事を多く求められる場です。「どうしたらいいかな」と悩む場面も多いかもしれません。「こんなこと人に相談してもいいのだろうか」「自分で考えなきゃいけないんじゃないか」と一人で抱え込んでぐるぐると悩むこともあるかもしれませんね。そのような時は悩みをアウトプットすると整理しやすくなるかもしれません。「少し頭の中を整理したいな。誰に相談したらいいかわからないな」といった時にも学生相談室を利用していただけます。一緒に悩みを整理して対処方法を考えていきましょう。

学生相談室のご予約をご希望の方は下記連絡先にお電話いただくか、メールでご予約ください。

学内の各所に『学生相談室 ご利用案内』のパンフレットも置いてありますので気になった方は一度お手にとって見ていただけたらと思います。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

