

# 学生相談室だより



2021年4月

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます

新入生のみなさんは、初めての高専生活や寮生活に大きな期待と共にさまざまな不安を感じられていると思います。特に、今年度入学されるみなさんは、想像もしなかったような状況下での受験を乗り越えてこられており、いつもとは別の不安やストレスもあったという方も多いかもかもしれません。また同時に、思っていた以上の達成感を感じることができた方もおられるかもしれません。

高専生活で、困ったとき、なんとなく誰かと話したいとき、ほっと一息つきたいとき、気持ちをリセットしたいとき、どこに相談すればよいかわからない時には、気軽に学生相談室を利用してください。学生相談室は皆さんの利用をお待ちしています。



学生相談室 カウンセラー 榎谷

Q. 学生相談室ではどんなことを相談できるの？

A. 学校生活のこと、進路のこと、心身の不調のこと等、困っていることについてどんなことでもご相談ください。

例えば

#### 学校生活について

- ・友人とうまくいかない。
- ・家族関係で悩んでいる。
- ・学校に行くのがいやになった。
- ・寮での生活がうまくいかない。
- ・部活のことで困っている。
- ・ハラスメントで困っている。

#### 心身の不調

- ・集中できない。すぐにイライラする。
- ・なんとなく不安になる。
- ・なにもやる気が出ない。

#### 修学・進路について

- ・進路のことで迷っている。
- ・勉強方法がわからない。

#### その他

- ・どんなにがんばってもうまくいかないことがある。
- ・疎外感を感じる。
- ・コミュニケーションが苦手なのをどうにかしたい。
- ・これからどのように生きていくか迷っている。

カウンセラーは、月・火曜が榎谷（女性カウンセラー）、木・金曜が眞鍋先生（男性カウンセラー）です。

勉強の仕方など学習面については、月曜の春田先生に相談できます。ハラスメントなどについては、水曜の坂本先生に相談できます。

誰に相談すればいいかわからない時はカウンセラーの予約を取ってくださいね。

予約制なので、利用したい時は保健室で「学生相談室の予約をお願いします」と伝えて予約してね。

