

# 学生相談室だより

2025年7月

新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、新しい学年が始まって3か月が経ちましたね。学校や授業、友人関係や寮生活など、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。でもその分、ちょっと疲れが出てきたり、ふと不安になったり、誰かに話を聞いてほしくなることもあるかもしれません。そんなときは、どうぞ学生相談室のことを思い出してください。ここは、みなさんが自分らしく毎日を過ごせるようお手伝いする場所です。話す内容はどんなことでも構いません。困ったときだけでなく、「なんとなく話したいな」というときにも大歓迎です。お待ちしています。

## たとえばこんなご相談



友達・恋人・家族・先生のこと  
勉強や部活で困ったことがあった  
空きコマ中にちょっとグチをこぼしたい  
自分の性格や特徴について／進路について  
体調に違和感あるけどこれってメンタル的なもの?? などなど・・



学生相談室からのメッセージ

山下（火曜日）



みんなが自分の感情を大切にするために、一緒にこころの中の不安や、もやもやを整理するお手伝いができるばうれしいです。どんなことでも大丈夫です、一緒に考えていきましょう😊

横山（水曜日）



みなさん、こんにちは。みなさんはどんなことが好きですか？みんなの好きなこと、楽しいこと、悩んでいること、たくさん聞かせていただけたらと思っています。お気軽にお越し下さいね^^

松本（木曜日）



一人だと堂々巡りしやすいことも、誰かと一緒に考えると意外な発見も。話していくうちに解決の糸口が見えてきたりもします。お気軽に！

小野（金曜日）



なんだかしんどい時、ほっとしたい時、どうしたらいいかわからなくなった時など、いつしょに、こころの個室でゆっくり考えたり、過ごしていきませんか🍀 気軽にノックしてくださいね



相談申し込みは保健室にメール（[hoken@akasih.ac.jp](mailto:hoken@akasih.ac.jp)）

または予約優先となりますが直接お越し下さい。秘密は守られます。