

学生何でも相談室だより

第5号 2023年4月1日 電気通信大学学生サポートルーム 学生何でも相談室



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい大学生活は、楽しみでしょうか、心配でしょうか。どちらも入り交じったお気持ちかもしれませんね。

在学生の皆さんも、新しい一年が始まりますね。コロナ禍の中、戸惑ったこと、思い描いていた通りにいかなかったこと、その中でも楽しかったこと、様々あったのではないのでしょうか。



一人一人に背景がある中、こうして皆さんが同じキャンパスに集まったことを嬉しく思います。



学生メンターのご紹介

学生生活や履修にお困りの時、電通大生である「学生メンター」に相談してみてくださいね。学生メンターは、学生何でも相談室のカウンセラーから研修を受け、学生ならではの視点で学内の情報、勉強の仕方などを教えてくれる心強い存在ですよ。



- ◆ 受付時間
月・火・水・木・金・土曜日の16時15分～17時15分
- ◆ 方法
対面 : 附属図書館3階 グループ学習室②
(変更の可能性がありますので、随時ホームページをご確認ください)
オンライン : 詳細はホームページをご確認ください。
「学生メンター」<https://www.uec.ac.jp/campus/mentor/>
- ◆ お問い合わせ先
窓口 : 学生サポートルーム 学生何でも相談室
電話番号 : 042-443-5135
メールアドレス : gakuseisoudan@office.uec.ac.jp

人間関係にまつわる話

関係を築く中で、“何だか合わないな”と違和感を持つことはありますか？これは大切な心身の反応で、しっかりとキャッチしておくことがポイントです。

違和感の正体を探っていくと、背景にある価値観、どのような場に居心地の良さ・悪さを感じるか等、意識することの無かった自分の特徴が見えてきます。

また、相手との関係を続けるのか、避けたほうが良さそうなのか、折り合いをつけることを目指すのか。なんとかしようと模索するのは、自分の課題として取り組んでいる証拠です。

人間関係の中で心が動いた時、自分を見つめ直すチャンスとして考えてみると良いですね。困ったときは**一人で抱え込まず**、相談に来てくださいね。

カウンセラー 渡邊



学生何でも相談室 予約のとりかた

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか一緒に考えることもできます。

お話してみたいなと思った際は、お気軽にいらしてくださいね。

◆ 予約方法

- ・窓口 : **B棟1階 学生サポートルーム**
- ・電話 : **042-443-5135**
- ・メール : **gakuseisoudan@office.uec.ac.jp**
※相談内容・希望日時を3つ程挙げてください。
メールでのご相談も可能ですよ。

◆ 担当と開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	対馬・渡邊	9:00~17:00
火	対馬	9:00~17:00
水	対馬・渡邊	9:00~17:00
木	対馬・渡邊	9:00~17:00
金	対馬	9:00~17:00

※12:00~13:00は窓口のみ開いています。



黄緑色のドアが目印です。

