

学生相談室からのメッセージ

2021年4月発行

新年度が始まりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

コロナ禍が続く中、さまざまな気持ちを抱えていることだと思います。

「就活やってるけど気持ちが続かない…」

「コロナが長い…
いいかげん、自粛疲れた！」

「またオンライン授業…心配だな」
「むしろ対面授業が増えるのが不安」



「ちょっとしたことを聞いたり、
話したりできる知り合いがいな
い…」

「大学通っている感じが
持てなくてつらい」

「家族との関係がどうも…」

環境の変化に合わせようとする和不調が現れてくることは、とても自然なことです。また、変化が長く続くことで少しずつ現れてくる不調もあります。みなさんの体や心が、がんばっているんですね。そんな時は気分転換やリラックスをすることが大切です。気持ちを人に話すこともよいとされています。

学生相談室も、どうぞご利用ください！

来室や電話に加え、Google Formからも申し込みが

できるようになりました！

WELCOME!

利用案内はこちらから