

# 学生相談室からのお知らせ

日野キャンパスのみなさん、こんにちは。前期がはじまって約1カ月。少しずつペースがつかめてきた頃でしょうか。ところで、みなさんは、生活リズムをどのくらい意識していますか。毎日ですっきり気分を過ごすには、生活リズムを整えることがとても大切です。休みの日は思いっきり寝たいと思うところですが、そうするとその夜なかなか寝つけないという人も多いのではないのでしょうか。知らず知らずのうちに夜型になってしまわないように、予定がない日もできるだけ同じ時間に起床することや、日中適度に身体を動かすことなどを意識したいですね。

学生相談室では困っていること、気になっていることなど、カウンセラーがみなさんのお話をじっくりうかがいます。学業、研究室でのこと、対人関係、進路や将来について、性格について、気分や体調のこと、などどんなことでもお話しにきてください。秘密は守られますので、気軽に利用してください。

## 【学生相談室の利用方法について】

相談をご希望の場合は、電話、メールもしくは直接来室して予約してください。予約優先ですが、空いていればすぐ利用することもできます。対面・電話・オンラインでの相談を実施しています。予約の際にご希望をお知らせください。下記の予定は変更になることもありますので、事前にお問い合わせいただけると確実です。

開室時間：月～金曜日 10:00～17:00（祝日は閉室）

場所：1号館1階124(会議室2/自販機前)

## 【2026年5月の開室予定】

※14日(木)は14時から開室します

日	月	火	水	木	金	土
					1 ○	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ○	8 ○	9
10	11 ○	12 ○	13 ☆	14 ○ ※14時～	15 ○	16
17	18 ○	19 ○	20 ☆	21 ○	22 ○	23
24 /31	25 ○	26 ○	27 ☆	28 ○	29 ○	30

担当カウンセラー ○田淵尚子 ☆松岡努

日野キャンパス  
学生相談室  
042-585-8618(直通)

[gakusei@tmu.ac.jp](mailto:gakusei@tmu.ac.jp)

※予約、問合せを受け付けています  
(開室日のみ返信)

