

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。最近では寒暖の差も大きくなってきましたね。寒いといつもより肩に力が入っているなど感じることはありませんか？そんな時には、伸びをしたり、ゆっくり肩を回したり、自分で身体が気持ちいいと思うストレッチをしてみましょう。動かしてもうまく力が抜けないなど感じる人は、一度ぎゅーっと力を入れてからふわーっと抜くようにするといいかもしれません。身体がほぐれると、心もじんわりほぐれるのを感じられるのではないのでしょうか。ストレッチに限らず自分に合うリラクセス法を見つけておくことは心身の健康に役立ちます。学生相談室では、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。困っていること、気になることはもちろん、自分にあったストレスとの付き合い方、気分転換を見つけたいなど、どんなことでもご相談ください。秘密保持を原則としていますので、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。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くと確実です。

開室時間 : 月～金曜日 10:00～17:00

場 所 : 1号館 1 階 124(会議室2/自販機前)

【2025年11月開室予定】

日	月	火	水	木	金	土
26	27 ○	28 ○	29 ☆	30 閉室	31 ○	1
2	3 文化の日	4 ○	5 ☆	6 ○	7 ○	8
9	10 ○	11 ○	12 閉室	13 ○	14 ○	15
16	17 ○	18 ○	19 ☆	20 ○	21 ○	22
23/ 30	24 閉室	25 ○	26 ☆	27 ○	28 ○	29

担当カウンセラー ○田淵尚子 ☆松岡努

【臨時閉室日】

12日(水)
24日(月・祝日授業日)

日野キャンパス
学生相談室

042-585-8618(直通)

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)