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。後期がはじまり1カ月が過ぎましたが、最近の学生生活はいかがでしょうか。そろそろ疲れも出てきている頃でしょうか。そんな時に意識してみたいのが、自分自身への接し方です。気分が落ち込んだ時、うまくいかないことがあった時、自分に対して厳しい言葉をかけていないでしょうか。もっと辛い気持ちになったり焦って失敗したりすることもあるかもしれません。自分が出来ていないと思うことには目を向けやすいのですが、出来ていること・やれていることには注目しづらいという人もいると思います。自分に優しい言葉をかけるのが難しい時には、落ち込んでる友人に声をかけるとしたら？と考えてみるのもいいですね。落ち込んでいる時に、気分がよくなることを試してみるのも、自分に優しくする方法のひとつです。散歩をしたり、好きな香りを嗅いだり、好きな飲み物をのんでホッとしたり…。心の充電切れにならないように、自分自身への接し方を考えていきましょう。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一緒に考えます。秘密は守られますので、気軽に利用してください。どんなことでもお話しにきてください。

【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11月の開室予定】

日	月	火	水	木	金	土
1	2 〇	3 文化の日	4 ☆	5 〇	6 閉室	7
8	9 〇	10 〇	11 ☆	12 〇	13 〇	14
15	16 〇	17 〇	18 閉室	19 〇	20 閉室	21
22	23 勤労感謝の日	24 〇	25 ☆	26 〇	27 〇	28
29	30 〇					

担当カウンセラー　〇田淵尚子　☆松岡努

【11月の臨時閉室日】
6日(金)、18日(水)、20日(金)は都合により閉室します。
(23日(祝)は授業実施日ですが、祝日のため閉室します。)

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)