

相談室からのお知らせ

2026年2月号

寒さの中にも、少しずつ季節の変わり目を感じる頃になりました。

実習や試験準備などで、毎日があっという間に過ぎていきやすい時期ですね。

忙しくしているうちに、気づけば余裕がなくなっていた、ということもあるかもしれません。

そんなときも、自分の状態をよし悪しで判断しすぎず、今のペースを大切にしてお過ごしみてくださいね。



★相談室の利用方法★

場所	5階 面接室3（一番奥にあります）
開室日・時間	一條先生 2月6日（金）15:30~18:20（1回50分まで） 宮内先生 2月13日・20日（金）11:30~14:20（1回50分まで）
予約の方法	・相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください（名前を書く必要はありません）。 ・予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です ・電話での予約・キャンセルも対応しています（開室時間中） （大学に電話し、名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えてください【042-389-6601】） ※電話でのカウンセリングは対応していません
来室の方法	一人でも、最初は誰かと一緒でもかまいません

★相談室でできること★

・勉強や実習で気になること、悩み、身近な人との関係、性格、心や体の健康などに関するご相談（相談というほどでなくても、実習の体験を振り返りたい、なんとなく話したい、などでもかまいません）

・心理テスト（自分の性格や心の状態をしりたいときに）

（相談内容があなたの許可なく他の人や学校に伝わることは一切ありません）

調子が悪いわけじゃないけれど、万全でもないとき

～そんなときも、あります～

忙しい時期になると、

「体調が悪いわけではない」

「特別困っていることがあるわけでもない」

それでも、どこかスッキリしない、いつもより余裕がない、

そんな状態になる人は少なくありません。



このような状態は、

心や体が弱っているサインというより、

負荷が続いている環境の中で起きやすい、ごく自然な反応です。

講義や実習、試験準備など、やるべきことがはっきりしている時期ほど、

自分の状態を細かく振り返る余裕は少なくなります。

その結果、

「ちゃんとできているか」、「このままで大丈夫か」といった

評価だけが先に立ち、

実際のコンディションが分かりにくくなることがあります。



大切なのは、今の状態を**「良い・悪い」**で判断しすぎないことです。

万全ではないからといって、

何かを間違えているわけでも、

努力が足りないわけでもありません。

相談室では、

「困っていることがはっきりしてから」でなくても話すことができます。

言葉にならない違和感や、なんとなく気になる感じでも構いません。

忙しい時期だからこそ、自分の状態を必要以上に疑わず、必要なときに立ち止まれる場所があることを、思い出してもらえたらと思います。