

## 仲間と励ましあう派？自分ペース派？

旗の台キャンパスの皆さん、新年度が始まりましたね。気持ちは整っているでしょうか？「前年度に引き続き頑張ろう！」の人や「前年度うまくいかなかった点を今年度は改善していこう！」など、それぞれの胸に想いがあるかと思います。前年度に反省点がある人の中には「今年度は挽回しなくちゃ！」とスタートダッシュする人もいるかもしれませんが、医歯薬系の皆さんの勉強は、コツコツ長期的な積み重ねを要するボリュームだと思えます。焦らず、一歩ずつ着実に積み上げていって欲しいなと思います。皆さんは、自分に合った勉強スタイルが見つかりますか？他者がいると気が散ってしまう人もいれば、触発されてエンジンがかかる人もいますね。勉強は1人で集中したいという人も、仲間とおしゃべりして疲れを癒したり励ましあえる時間も大切ですよね。そうした自身の勉強スタイルと相性の良い勉強仲間が見つかるとうれしいですね。イツメンや、勉強仲間、部活仲間、趣味仲間など、良い仲間との出会いが皆さんにありますように！

相談室は10号館1号棟の1階、学生課の手前にあります。遠慮なさらず、どうぞお気軽に立ち寄ってください。より良い学生生活を送ってもらえたらと願っています。対面による相談(約50分)のほか、Google Meetを使用したweb相談(初めての回でweb相談の場合は約25分)も可能です。申し込み方法は、相談室直通電話(03-3784-8285、閉室時は学生課に繋がります)かメールでお申し込みください。メールは開室時間内に出勤したカウンセラーが確認しますので、閉室時は返信できない点をご了承ください。(小林・大河原)

メール：[hata-gakuseisoudan@ofc.showa-u.ac.jp](mailto:hata-gakuseisoudan@ofc.showa-u.ac.jp)



発行日：2023年4月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



### カウンセラー紹介

**小林 英子(こばやし えいこ) 臨床心理士 火曜日 15:00～18:00**

現在、学生相談室の他に、公立中学校のスクールカウンセラーや心療内科クリニックのカウンセラーなどをしています。忙しい学生生活を送る皆さんの、ほっとできる時間と空間を創ってお待ちできるよう、心がけています(横浜キャンパスの相談室にも勤務しています)。

**大河原 英美子(おおかわら えみこ) 臨床心理士 金曜日 15:00～18:00**

学生相談室の他に、スクールカウンセラーをしています。学生生活では様々な事に直面します。辛い時や苦しい時に、一人で耐えようとしすぎず、ご相談ください。「こんなことで相談しているのかな、どこに相談すればいいかわからない」と思う時も、気軽にお話に来てみてくださいね。一緒に考えていきたいと思えます。

(本学ホームページの学生課コーナーより、予約状況を見ることもできます)

### 4月の予定

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

### 5月の予定

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