昭和医科大学　（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.122（2025 年度 6～7 月号）

自分を大切にしながら試練に向き合う

新学期が始まり２ヶ月が経ちました。学生相談室がある１０号館では遅くまで皆さんが部活やサークルなど課外活動に励む様子も伝わってきます。一方、学業も忙しいのではないでしょうか？通常の授業に課題、実習、そして試験があります。５月から前期中間試験に臨み、いつも気が張りつめている人もいることでしょう。

来る国試を乗り越えるため、一つ一つの試験に向き合うことが大切ですが、思ったように結果がでない人、「やらなくては」と思うのに集中できなくて困っている人、不安を感じている人、気分が落ち込んでしまう人もいるのではないでしょうか。高校までと異なり、試験範囲も覚える事柄も膨大で、今までのやり方では上手くいかないと感じる人もいるでしょう。

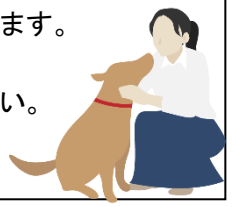
試験勉強が上手くいかない時には様々な原因があり、対処法は人それぞれだと思います。計画を立てることが苦手な人、楽観的になり過ぎてしまう人、完璧を求めすぎて進まない人等々…。そのような時は、指導担任や修学支援の先生方、周りの友達や先輩に頼り、アドバイスを仰げるといいですね。自分を振り返ってみることも有効です。

上手くいかない時に「やる気や頑張りが足りない」と自分を責める人もいます。でも、実はそうではないことがあります。人間関係や家族のことで悩みやストレスがある時、様々な要因で心と身体が疲れ切って力が発揮できない状態の場合もあります。「分かってくれる人はいない」と思うと余計に辛く、この先も上手くいかないように思えてきます。

発行日：2025 年 6 月 2 日
発行者：昭和大学学生課　TEL　03-3784-8024
学生相談室　TEL　03-3784-8285

また、「考え方のクセ」や「生まれつき苦手なこと」があるのに、合わない方法を続けることで結果が出ない人もいます。集中できない、曖昧な指示や問題が分からないなど、苦手さは人それぞれです。

そのような時に学生相談室でお話してみてはいかがでしょうか。絡まった毛糸玉をほぐす様に、対話を通して今の状態や辛さに向き合って一人一人に合う方法を一緒に考え、少し気持ちが軽くなるお手伝いができればと考えています。皆さんが辛い気持ちを一人で抱え込みすぎず、少しでも思いを吐き出し、ホッとできる時間になればと思います。



火・木・金曜日に開室しています。気軽にお越しください。
試験期間や夏休み中も空いています。（大河原）

6 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					

7 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		