

# 学生相談室だより

2026年4月号（新入生向け）

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新たに始まる大学生生活に、期待や不安の入り混じった思いをしていることでしょうか。大学に入り、これまでの高校生活から生活面、学業面ともに変化が生じ、戸惑ってしまうこともあるかと思えます。そんな時、学生相談室は皆さんのサポートをします。学生相談室では、カウンセラーがお話を聴き、皆さんの学生生活が充実したものになるよう、お手伝いをさせていただきます。



## カウンセラーはどんなお手伝いができる？

⇒友人のこと、家族のこと、自分自身の性格のこと、勉強やアルバイトのこと、将来のこと、恋愛のこと、体調のこと、どんな相談内容でも結構です。話し合いや心理療法、ワークブックを用いながら整理し、少しでも心が軽くなれる方法を一緒に考えます。必要と判断したさいには、希望によっては複数回のカウンセリングをしたり、病院を紹介したりすることも可能です。

⇒解決したい問題があるというわけではないけど、とにかく話を聴いてほしい場合にも活用してください。誰かに話を聞いてもらうだけで、ホッとすることもあります。

⇒自分ひとりで考えていては整理がつかないような場合にもぜひ活用してください。話すことで気づき生まれ、問題がハッキリと見えてくることもあります。

大学1年生では、どのような問題が起こりやすいのでしょうか？多くの場合、「大学生活に適應すること」が課題になります。大学生活が、日常として、居心地のいい空間となることを目指すわけです。

進学や、例えば就職、結婚、引っ越し、出産といった人生の節目のことを、心理学では「ライフ・イベント」と呼びます。そして、「ライフ・イベント」は必ず「新しい生活への適應」というストレスを伴います。

では、大学入学の場合、こういった適應に直面するのでしょうか？

友達できるかな・・・  
大学生活、楽しめるかな・・・  
一人暮らし大丈夫かな・・・  
地元を離れてさみしいな・・・  
勉強はついていけるかな・・・



皆さんの年齢の「青年期」は疾風怒涛（激しい風と荒れ狂う波）の時代と呼ばれ、いろいろなことに悩む時期です。そして、それによって成長する時期でもあります。でも、その悩みがちょっと手に余るかな、と思ったとき、一人で抱え込まないで、頑張りすぎないでください。もやもやとした不安は話す（放す）ことで整理されるものです。落ち込んだり、不安なきもちでどうも前に進めないと感じたときは、とりあえず学生相談室に来てもらえたらと思います。

## 学生相談室

※（水）16：20～17：50 公認心理師

※予約フォームから予約してください。

※「希望の日時」、「返信可能な連絡先（e-mail と電話番号）」（日時相談の連絡用）を書いてください。

