

学生相談室だより

vol.5

2012.10

夏休みも終わり、秋学期が始まりました。
今回はそろそろ気になる「**あのこと**」について…

わたしの将来

わたしのしたいこと、
将来の夢って
なんだろう？

なにから
手をつけたらよいのか
わからない…



自分のしたいこと
が決まったら
いろんなことに
積極的になった

「仕事に就いたら色々な
ことも始めてみたい!」。
「私のこれから先」が
見えてきて気持ちもすっ
きり♪



なのはわかってるんだけど、、う～ん。。
「コレだ!!」という仕事や自分にぴったりの仕事を見つけるこ
とは、そんなに簡単なことではありません

せっかくやりたいことがあっても、就職活動や試験がうまくいか
なくて自信をなくしたり傷ついてやめたくなることもあります

でも、それでも私たちは自分の将来について考えます

だって他でもない、自分の将来だもの・・・!

だからこそいろいろ迷ったり悩んだりするのは当たり前
なんです

といったような

誰もが一度は考えたり悩んだりする自分の将来

1・2回生は先輩の話を書くことや専門的になっていく
授業の中でいろいろ感じたり、3・4回生だったら実際の就職
活動や試験を受けるなかでいろいろ感じていることでしょう

それ以外にも、実習やアルバイト、ボランティアなどいろんな
経験をして自分のことを考えるきっかけはあるものです

学生相談室からのお知らせ

いかに自分のモチベーションを保ち「これでいいのだ」と自信をもって突き進めるか・・・

困ったとき、迷ったとき、不安なとき、答えが見つからないとき・・・
あなたは どうしていますか？

ゆったりしたスペースにはソファが置かれ、楽しくて役に立つ雑誌や、ところをいやしてくれる絵本もあります。のんびり読書もできるし、広い窓から外を眺めていても飽きません。

カラダもこころもくつろいだら、学生生活を満喫したいね

※学生相談室は学生会館1階つきあたり、
保健室の向かいにあります

こんな方法もありますよ



ふりかえってみる

これまでのやったことや好きなこと・がんばれること
いまの気持ちをノートに書いてみる

好きなことをおもいきりする

大好きなことをして気持ちをリフレッシュする



はなれてみる

キョリをとってながめることで新たな一面に気づく

話してみる

しんどいときツライときは一人で抱え込まない



秋イベントのお知らせ

「ひとやすみCAFÉ」

忙しい大学生活の合間に ちょっとひとやすみ しませんか？

日時＊11/7（水） 12：00～16：30

場所＊茶室



茶室で、“庭の景色”を楽しんだり

“おいしいお茶とお菓子”をつまんだり

静かな場所で、“心温まる絵本”を読んだり

“好きな色”で折り紙をしたり

気楽に私たちとお話したり

他にも、ぬり絵やトランプなんかも用意しています。

あなただけの「ホッ」とできる空間・方法を見つけにきてね。



相談室のカウンセラーです。相談室には私達がいます。ひとやすみCAFÉにもいるので気軽にのぞきにきてね♪