

在学生、新入生のみなさんへ



初めまして、短大・栄養大の学生相談室（スクールカウンセラー）の「長谷川 志保」です。

新年度が始まったり、新生活がスタートし、みなさんは期待や楽しみに加え、ひょっとすると心配な事、この先への不安や、慣れない新しい生活での緊張や疲れから心身の具合が悪かったり・・・etc. 色々と、あるかもしれません。

もし片頭痛やお腹の調子が悪いなどといった体の体調不良や、夜眠れない、逆に日中も寝すぎてしまい起きられない、食欲がない、食べ過ぎてしまう、やる気がでないなど、何かあればご相談下さい。また勉強や進路などの学業、友人関係や恋人との事、親元を離れた生活の事など、相談内容は何でも良いので、何か心配な事、困った事あれば気軽に相談して下さいね。

空き時間があつたので推しや趣味の話をしに来たというのでも OK です。



学生相談室（スクールカウンセラー）の【 予約方法 】は、保健室から予約できる他に、本学ホームページ「学生生活」→「困ったときには」にも記載されています。ホームページには、学生相談室の開所日（スケジュール）や相談室便りも掲載されているので一度、のぞいてみて下さいね★

ちなみに、学生相談室は A 号館 3 階のお部屋です♪

