

O・S・G・B だより

One Stop Guidance Bureau



12月

藤井室長よりメッセージ

一日の始まり、週明け、年明けなど、私たちには「心機一転始めてみよう!」と思えるチャンスが与えられていると感じます。また、「週末の過ごし方とメンタルヘルスの関連性」が研究によって実証されており、一日の終わり、週末、年末を、ポジティブに振り返ってリフレッシュすることで、始めるときにパフォーマンスがあがったりするというデータも存在しているようです。

今年も残すところあと1か月となりました。年末年始は大きな節目です。今年できたこと、出会った人、初めて行ったところなど楽しく振り返りながら自分の成長を感じてみましょう。そして、「一年の計は元旦にあり」と言われているように、新たな年に「やってみたいこと」が見える化したり言語化したりしながら迎えたいものですね。

11月の相談件数は43件でした。

相談内容別件数

学生生活2件 学修8件

就職0件 その他33件

ご来室ありがとうございました。

(件数)

11月利用状況

