

3月

O. S. G. B だより

ONE STOP GUIDANCE BUREAU

藤井室長からのメッセージ

年度替わりのこの時期は、卒業・修了や就職、転居、進級、進学などを控えて、新しい環境での生活が待ち遠しくてワクワクするという人がいる一方、変化に対して漠然とした不安を抱えている人もいます。みなさんには、新しい環境に向かう前のこの春休みを、令和6年度頑張った自分を褒めたりホッとしたりしながらエネルギーを充電する期間として大切にしてほしいと願っています。

環境の変化は誰もがストレスに感じるものだと思いますが、私はこのストレスを乗り越えるキーワードを「4C1W」＝「Change（変化）」「Chance（機会）」「Challenge（挑戦）」「Communication（意思疎通）」「Well-being（身体的・精神的・社会的に良い状態）」だと考えています。変化は自分を成長させる機会となること、変化に伴う課題に挑戦するためには周りの人とのコミュニケーションが必要となること、そしてその先には身体的・精神的・社会的に良い状態の実現が思い浮かぶからです。学生なんでも相談室がその一助となれば幸いです。

2月の相談件数は56件でした。

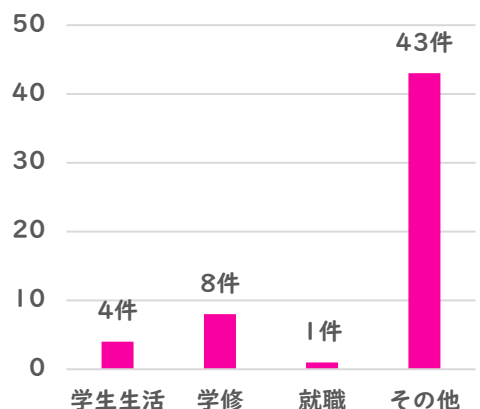
(件数)

2月利用状況

相談内容別件数

学生生活 4件 学修 8件

就職 1件 その他 43件



ご来室 ありがとうございます