2026.2

学生相談室便り

２ 月の旧暦、如月の由来は、寒さが厳しいため衣をさらに重ねて着る「衣更着（きさらぎ）」が有力な説です。その他にも、草木が芽生える「生更木（きさらぎ）」や、春の気配を感じて陽気になる「気更来（きさらぎ）」といった説もあります。旧暦では立春の頃が １ 年の始まりとされており、最も重要視されていました。その前日に豆まきで厄を払い、新しい年を迎えるのが「節分」です。

学年末になりました。4 月に向けて気持ちを切り替えることも大事ですが、あと少し、あと １ 日と思い、時間を積み重ねていくことも、必要です。先々のことを考え過ぎて不安になるより、目の前のひとつひとつを解消していきましょう。

ひとりで悩まず、「誰か」に話すこと、相談することが、心の「厄払い」になるかもしれません。

学生相談室員からみなさんへ

相談室長　新田先生

春休みも相談を受け付けています。3月中頃までは現スタッフに，それ以降は新田までに，遠慮せずに，ご連絡下さい。新年度に向けて，気になることがあれば，ぜひ，お話しましょう。

一般科目　金先生

今学期も残りわずかです。全力疾走で駆け抜け、春休みをすっきりした気持ちで迎えましょう。

機械電気工学科　垣内田先生

毎日あっという間で気づけば一年ですね。春休み，ゆっくりするも良いし，せっかくなので何かに挑戦するも良いですよね。来年度の新生活に向けて思い切りリフレッシュして下さいね！

情報電子工学科　柳澤先生

「転ばぬ先の杖.」

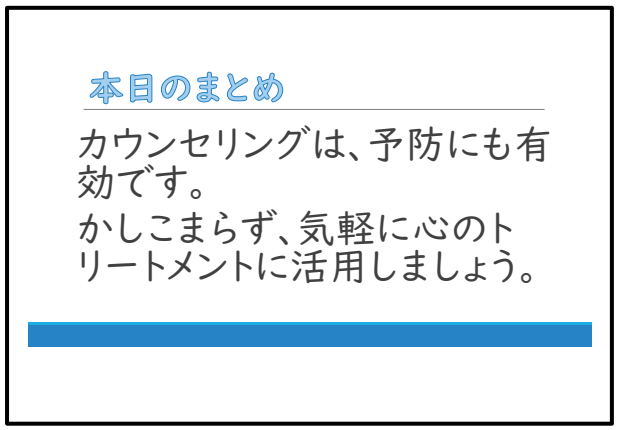
言葉の使い方が正しいのかわかりませんが，悩み事がなくても話しをしてみませんか？

土木建築工学科　島袋先生

一年間、お疲れさまでした。学びや経験を振り返ると、思い通りにいったことも、悩んだこともあったと思います。そのすべてが、次年度への大切な力になります。

不安を感じたときは一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

第3回　ピアサポーター交流会



昨年、12月のピアサポーター交流会では、５年生のピアサポーターのみなさんにカウンセリングを体験してもらい、その体験記を４年生以下のピアサポーターに伝えてもらいました。

- 利用する前の不安や疑問
- 受けた後の気持ちの変化
- カウンセリングのイメージの変化
- カウンセリングを通して感じたこと

↓

〇話すことが得意ではないが、色々なことを引き出してもらった。
〇気が付いたら、時間が経っていた。
〇病んでいる人が相談すると思っていたが、日頃感じていること等、何でも話していいんだと思った。　などの話が聞けました。

カウンセリングは、特別なことではないと感じてもらえるよい機会になりました。

メンタルヘルスやカウンセリングに興味がある人は、ぜひ、ピアサポーターになって、誰もが心地よくなる環境を学生相談室と一緒に作って行きましょう！！

☺2･3月のスクールカウンセラー＆ソーシャルワーカーの来校日☺

星山 Co	2月19日(木) 13:00～18:00　3月はなし
近 Co	2月13日(金)･3月6日(金) 14:00～18:00
名村 Co	2月16日(月)･3月9日(月) 15:00～18:00
黒葛原 SW	2月17日(火)･3月10日(火) 16:00～18:00

今年度も、学生相談室をご利用いただき、ありがとうございました。生活習慣･体調管理に気をつけ、新年度を迎えましょう！！