

学生相談室だより

担当：木曜カウンセラー 島綾香

あなたが誰であっても
孤独を抱えていても
世界はあなたの想像力に委ねられている。
ワクワクするような声で
あなたを呼んでいる。
何度も何度も
あなたの居場所を教えてくれている。

メアリー・オリバー「ワイルド・ギース」より

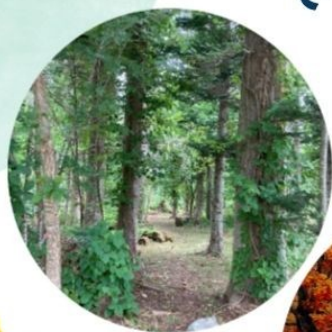


前向きなイメージを持つ

心地よい落ち着いた場所は？

穏やかになっていい気持ちになれる状況や環境を想像してみましょう。それはこれまでに行ったことのある場所でも想像上の場所でも構いません。

季節はいつですか？
その場所には何がありますか？
どんな音がしていますか？何か匂いますか？
できるだけしっかり思い出してみましょう。



心に栄養を与えよう！

自分を支える言葉は...？

大丈夫だよ

It's ok not to be ok

毎日少しずつ前進してるよ
I'm moving forward, little by little



自分自身を
ケアする言葉を選ぶ

経験から学び強くなるよ

I learn from my experiences
& grow stronger

価値のある存在だよ

I'm valuable

学生相談室のご案内



学生相談室は、皆さんが大学生活やこれからの生活をよりよく過ごせるようお手伝いするところです。どうぞ、いつでもお気軽にご利用してください。

開室時間

月・水・金：10時～15時

木：11時～16時

場所

2号館1階 保健室の隣

予約方法

①直接相談室か保健室に来室

②メール：soudan@kaichi.ac.jp

③電話 04-7167-8655 (保健室＋教務学生課)

⇐2次元コードからも申し込みできます。

