

学生相談室だより

2021年10月号

いよいよ後期が始まりました。ひとまず緊急事態宣言が解除されることになり、少しほっとする人も多いかもしれません。感染予防対策は、これまで通り十分に取りつつ、これから箕面の色鮮やかな秋の季節を楽しめると良いですね。

相談室は10月、11月の間、通常の火～木曜日に加え、一部金曜日も開室します。後期も、一人でも多くの人とお話ができることを楽しみにしています。

習慣化について

私事ですが、元々いったん決めたことを継続的に行うことが苦手です。そのため、この夏は自己管理の一つとして、「毎朝起床時に体重を測り、記録すること」（全然大したことはない）の習慣化を目標にしていました。結果は…今のところ無事習慣化が成功し、毎日行うのが当たり前になりました！ただし、習慣化するまでの約3週間は大変でした。習慣化までのひと山を超えてしまえば、行動が自然な流れになり楽になるのですが、それまでは忍耐です。大事なのは、1日2日抜けても「ま、いいか」と思えるかどうかだと思います。勉強や課題も、習慣化すると少し楽になりそうですね。みなさんは、習慣化したいことはありますか？人に宣言するのも効果的ですよ！

相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom**による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）でも可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール返信は開室日のみ。メール予約の方法は大学HPに記載）

相談可能日時：火～木 11時～17時半（通常開室日と同じ）

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

※10月は8日、15日（金）も開室します

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

（先約がなければすぐ相談可能です）

