

## 新入生の皆さんへ

新生活の心構えについて、カウンセラーから1年生へのメッセージをお届けします。

例えば高校生までは勉強やスポーツなど何を頑張れば良いかの基準がわかりやすかったかもしれませんが。大学に入るとより基準が多様になり、自分で軸を選びとっていくことが自ずと求められます。多くの高校では、時間割はおおかた学校が決めてくれて、概ねそれに従って学校生活を送っていたかもしれませんが。大学では自分で時間割などスケジュールを組む必要性が高まります。これまでより能動的に考えて行動することが求められます。それは自由だ！とのびのびした気持ちになる人もいるかもしれませんが、自分で選択し判断して行動することに不安だ！と感じる人もいるかもしれません。不安な人もすぐに対応できなくても大丈夫です。時間をかけても良いのです。

大学生活は、多様性の世界のスタートであり、誰かの特定の価値に縛られなくても良く、誰かの物差しで生きる必要はなく、自分の軸で生きて良いのです。周りの大学生もそのことに一人二人と徐々に気づき、サークルやバイトなど自分の軸でコミュニティをみつけていく印象があります。必ずしも授業やクラスで友だちを見つけないといけないということはありません。

また大学の前期は4月～7月です。4か月間という時間は短いようで意外と長いです。あまりダッシュ過ぎると疲れて失速するリスクが高まることも覚えておいてください。適度に休みをとることも大事です。

学生相談センターのカウンセラーは、みなさんが人生や学校生活の歩みに迷いそうなとき、一緒に寄り添います。深刻な悩みを抱えている人はもちろん、深刻に陥る前の方も早めにこちらをお訪ねください。

(カウンセラー 葛生 聡)

### ■ 学生相談センター

相談のご予約 来室またはお電話でご予約をおとりいただけます  
予約枠に空きがある場合は当日すぐにご相談いただけます  
心理テストや話を聴いてもらう体験（お試しカウンセリング）も実施中！

青山キャンパス 7号館1階 03-3409-8653  
相模原キャンパス H棟2階 042-759-6012

受付時間 月～金 9:00～11:30  
12:30～17:00

学生相談センター  
ホームページ

