

2024年4月

TCM 学生相談室だより No.3



東京音楽大学学生相談室（中目黒キャンパス）
カウンセラー 泉森優里（月・木） / 熊谷理美（水・金）

こんにちは。学生相談室からのおたよりです。

大学一年生や大学院一年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。それぞれの学年の皆さん、ご進級おめでとうございます。新学期で生活スタイルが大きく変わった方は、何かとストレスを感じていらっしゃるかもしれませんね。環境の変化には誰でもストレスを感じるものなので、焦らず少しずつ慣れていけますよう応援しています。今回のおたよりは、学生相談室の紹介をさせていただきますね。

相談室は、どんなところ？

「ちょっと話を聞いてもらいたい」という方のお話を伺っています。大学のこと、身体のこと、心のこと、家族や友人のこと、将来のこと、他にもあらゆるご相談をお受けしています。「相談というほどのことではないのだけれど・・・」や、「うまく話せるかどうか分からない」というご不安もあるかもしれませんね。話せるところから少しずつで大丈夫です。社会に出るまでの皆さんの歩みに寄り添い、一緒に考えることができたらと思っています。

どこにあるの？ 中目黒キャンパス1階、医務室のお隣にあります。



利用したいときは？

開室日は下記のHPに載っていますので、ご希望の日時をメールでお知らせください。相談室のドアに「開室しています」とある時は、ノックしてみてくださいね。予約が入っていなければ、すぐにお話を伺うこともできますし、改めて別の日時に予約をお取りすることもできます。また電話やZoomでのご相談もお受けしておりますので、何でもお気軽にお問合せください。

もう少し学生相談室について詳しく知りたいという方はこちらをご覧ください。
学生相談室HP・・・<https://www.tokyo-ondai.ac.jp/information/21606.php>
Vivoの学生相談室のページ・・・<https://vivo.tokyo-ondai.ac.jp/gakusei/soudan/>

どんなカウンセラーがいるの？

泉森 優里（月・木）

熊谷 理美（水・金）

はじめまして。泉森と申します。
最近好きなものは、コーヒーとアロマです。
気分転換になっておすすめです。
相談室という名前がついていますが、相談でなくとも少し誰かとお話をしたいな、などお気軽なお気持ちで来談いただけたらと思います。よろしく願いいたします。

春休みに初めて奄美大島に行きました。
手つかずの自然がいっぱいで、海や森から自然のパワーを沢山いただけたような気持ちになりました。中目黒キャンパスの新緑もステキですね。まずはお気軽にご相談にいらしていただければと思います。どうぞよろしく願いいたします。