



TCM 学生相談室だより

No.7
2026年9月
東京音楽大学学生相談室
(中目黒キャンパス)



夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりました。いかがお過ごしですか？
「そろそろ練習のペースを戻さなくちゃ」「後期はもっと頑張らなくちゃ」
「周りにはもう動き始めているのに、自分はまだエンジンがかからない……」
そんなふうに感じている人はいませんか？

長い休みのあと、生活リズムや集中力がすぐに元通りにならないのは、決して珍しいことではありません。休みの間にゆるんだ身体やところを、少しずつ学校生活のリズムに戻していく。そんな時間があったって大丈夫です。最初は60%くらいでもいい。「ちゃんと始めなきゃ」と考えるより、「まず、できそうなことを一つやってみよう」くらいの気持ちで始めてみませんか？

音楽の練習にも、調子のよい日・そうでない日があります。こころや身体にも同じように波があります。もし後期が始まって「ちょっとしんどいな」と思ったら、一度相談室に立ち寄ってみてください。「こんなことで相談していいのかな？」と思うようなことでも、一緒に考えることができます。話すだけで少し整理できることもあります。後期を頑張るために、まずは自分を少し休ませる。そんなスタートがあってもいいのではないのでしょうか。今学期も、自分のペースでいきましょう。

♪ 相談内容 ♪

- ・こころの健康について
- ・対人関係について
- ・自分の性格について
- ・家族のことについて
- ・学修、進路、将来のことについて
- ・その他、学生生活全般について など…



学生相談室
HP



VIVO
のページ



♪ 予約方法 ♪

原則予約制ですが、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。

①メールで予約：soudan@tokyo-ondai.ac.jp

②電話で予約：03-6455-2763

③直接来て予約：中目黒キャンパス1F（医務室手前）

♪面談時間帯♪

火・水・木・金：10時半～、11時半～、13時半～
14時半～、15時半～

♪♪♪♪♪ カウンセラー紹介 ♪♪♪♪♪



KUMAGAI OSAMI
(水・金)

こんにちは。カウンセラーの熊谷理美と申します。

夏休みは初めて青森県に行きました。奥入瀬渓流の豊かな自然に触れたり、県立美術館では奈良美智さんの「あおり犬」（超巨大！）に会ってきました。

初めて見聞きする事は、やはり心躍るものがありますね♡



INOUE HIROKO
(火・木)

こんにちは。カウンセラーの井上浩子です。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？私は、山中湖でSUPに挑戦してきました。家族の中で、唯一湖に落ちませんでした（運動神経には自信あります）！

好きな事は、読書、映画、ピアノ、チェロ、推し活、愛ネコとぼーっとする、自然、運動など。

皆さんの好きなことは何ですか？



※学生相談室には守秘義務があります※

相談した内容、来室の有無などの情報は、ご本人の承諾なく相談室外に伝えることはありません。

ただし、命や健康にかかわることなど、場合により例外的な対応をとることもあります。