



こんにちは!学生相談室です

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。在学生の皆さん新年度おめでとうございます。4月は街全体がどこか「真っさら」な空気に包まれる季節ですね。この時期によく使われる「心機一転」という言葉は、「あるきっかけを境に、沈んでいた気持ちがポジティブに切り替わること」を指すそうです。無理にポジティブになろうとしなくても、新しい空気を吸い込むだけで春のエネルギーを受け取っていて、「あるきっかけ」になっているのかもしれない。花粉には苦しめられますが…

一方で、4月のカレンダーは期待だけで埋まっているわけではありません。慣れない環境での緊張や、理想と現実のギャップに、ふと「心のバッテリー」が減りやすい時期でもあります。一生懸命に新しい環境に馴染もうとするほど、自分でも気づかないうちに肩に力が入ってしまうものです。そんなとき、学生相談室のことを思い出してください。ここは「困ったことが起きてから行く場所」というだけでなく、ただ「状況を整理したい」「話を聞いてほしい・一緒に考えてほしい」というときにも使える場所です。時にはふんわりと力を抜いて、この新しい年度を自分なりのペースで歩いていきましょう。

相談予約の方法



学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから
予約フォームに
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30
12:30～16:00

利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

4月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			小林(瞬)	河内	小林(瞬) 河内	
5	6	7	8	9	10	11
	河内	小林(瞬)	小林(瞬)	河内	小林(瞬) 河内	
12	13	14	15	16	17	18
	河内	小林(瞬)	小林(瞬)	河内	小林(瞬) 河内	
19	20	21	22	23	24	25
	河内	小林(瞬)	小林(瞬)	河内	小林(瞬) 河内	
26	27	28	29	30		
	河内	小林(瞬)		河内		



コラムのコーナー

こちらのスペースでは毎月皆さんに「クスツ」や「へ～」と思ってもらえるようなコラムを掲載しているおまけのコーナーです。

さて、4月のことを「卯月」といいますね。その由来は、卯の花が咲く月だからという説が一般的ですが、一説には「植月」、つまり苗を植える月が転じたものとも言われています。苗や植物を植えるとき、大切なのは「間隔」だそうです。ぎゅうぎゅうに詰めずに、風通しのよい隙間を空けて植えることで、のびのびと根を張ることができます。私たちの生活も同じかもしれません。予定や目標でカレンダーを埋め尽くすだけでなく、あえて「何もしない時間」という隙間を作ってみるのが成長のカギかも！？

終わりよければすべてよし？

期末試験も終わり、大学を行き交う人の姿も少しずつまばらになってきました。3月は卒業や進級、そして新しい場所への出発など、多くの「区切り」が訪れる季節です。

「区切り」というのは、何かがそこでパタリと終わってしまうことではありません。文章に句読点を打つように、少し立ち止まってこれまでの道のりを振り返り、また次の行へと書き進めていくための大切な目印のようなものです。この時期、どこか落ち着かない気持ちになるのは、私たちが一生懸命に「今まで」と「これから」を繋ごうとしている証拠かもしれません。

変化の多い時期は、自分が思っている以上にエネルギーを消耗します。新しい季節への期待に胸を膨らませるのも素敵ですが、もし心細くなったときは、相談室でお話してみるのはいかがでしょうか。相談室は、次のステップへ踏み出す前に、一息ついて気持ちの整理をするための場所でもあります。季節の変わり目、三寒四温の折々です。体調はもちろん、心にも少しだけ「余白」を多めに持たせて、この「区切り」の季節を穏やかに過ごしていきましょう。

相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから
予約フォームに
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30
12:30～16:00

利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

3月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	
8	9	10	11	12	13	14
	河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	
15	16	17	18	19	20	21
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内		
22	23	24	25	26	27	28
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	小林(瞬) 小林(亮)	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)	
29	30	31				
	小林(亮) 河内	小林(瞬) 小林(亮)				

※小林(亮)はカレンダーに名前が記載されていても不在の場合があります。

お月見情報年度末版

今年度の9月号（No.84）でも少し触れたのですが、今月の3日は日本各地で皆既月食が見られます。18時50分に月食が始まり、皆既食は20時4分から21時3分まで続く（国立天文台ウェブサイトより）ので、時間帯としては見やすそうです。昨年9月にも皆既月食があったので特別感は少し欠けるかもしれませんが、太陽と地球と月が広大な宇宙空間に確かにあるのだなあという不思議な感覚は味わえるのではないのでしょうか。（だって月食中の月に映るあの影は紛れもなく地球の影なんですよ！）準備せずとも肉眼で見られる手軽さもいいですね。ちなみに次に日本で皆既月食が見られるのは2029年1月1日（なんと元旦！）らしいですよ。