

学生相談室だより

埼玉工業大学学生相談室（26号館6階2662・2666）

No. 87

2025年12月

こたつとみかんと



こたつにみかんの季節になりました。暦を思い出したかのように慌てて冷え込むものですから、なんだかあっという間に冬が来たなあと思いますが、冬が来たということはもう今年も年末なのですね。

この時季はこたつや布団が恋しくなりますね。入れば単に温まるだけではなく、やさしさを感じる気がします。ぬくぬくのんびりとしているとほっとしますよね。そういえば「あたたかい」「ぬくもり」といった言葉自体にも、温度だけでなく心情についての意味があるのです。温度として感じるあたたかさところどころを感じるあたたかさには密接なつながりがあるのかもしれない。

さて、師走は忙しいという印象がありますが、みなさんはいかがでしょう？ 課題や研究やプライベートに奔走している方もいるでしょうか。頑張りすぎて余裕がなくなってくると、集中できずイライラしてしまったり、体調を崩してしまったりして、パフォーマンスが落ちてしまうこともあります。休憩や仕事量の調整が、結果的に効率を高めることにつながるかも。

思えば年末までの時間は限られているのですから、できることにも限りがあるのでしょうか。たまにはこたつに入ってあたたかく過ごしたりして、寒さを乗り切りたいものです。

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】

12月の開室日



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

パズルでリフレッシュ

ピクロスというパズルをご存知でしょうか。ノノグラムとかお絵描きロジックとも呼ばれていますね。縦横の数字をヒントにマスを塗っていくと絵が現れるパズルです。アプリやゲームでは完成したら彩色されるものも多く、ちょっとした達成感があります。他の人気パズルのひとつ、数独（ナンプレ）では複数の行や列を見渡して考える必要がありますが、ピクロスは相当難しい問題でない限りは一行（列）ずつ考えていけば良いのでお手軽です。

このようなパズルは単純作業にも似ていて、いつのまにか没頭して他のいろいろなことを忘れられるので、気分転換にいいなと思っています。みなさんも何かパズルを試してみてください。いかがでしょうか？ 意外とはまるかもしれませんよ。