



にじいろ

1年生のみなさん入学おめでとうございます！

中学校（や一部の高校）にはスクールカウンセラーがいたと思いますが、大学にもカウンセラーが来ています。大学生活では、高校までのように担任の先生に頻繁に会うわけではないので、困りごとがあれば『学生相談室』を気軽に利用して下さい。

これまで利用したことのなかった在学生のみなさんも、悩みの大小にかかわらず積極的に利用してくださいね。最近は、就職を控えた4年生の利用も増えています。「誰に相談したら良いか？」といった悩みへのアドバイスもできますので、一人で困ることがあれば是非『学生相談室』へ来て下さい。↓↓詳細は下記をご覧ください↓↓

タイムマネジメント

大学生になると自由にできることがたくさん増えますが、特に一人暮らしを始めたばかりの人は、今までやっていなかった生活の様々なこと～衣食住・経済的なやりくりなど～をやつていかなくてはいけないものです。自宅から通っている人も、通学時間が長かったりバイトを始めたり、と、講義の時間やバイトに遊びに、と時間の管理（タイムマネジメント）で苦労していませんか？そんな人はこんなことを試してみては？

1. タスク（やるべきこと）を書き出す

スマホでも手帳でもノートでも、いつも持ち歩くものにタスク（やるべきこと）を挙げてみましょう。

2. 優先順位をつける

挙げたタスク（やるべきこと）リストに①緊急度②重要度で色分けして順位をつけてみるとわかりやすいです。

また、出来たかどうかのチェック欄“□”をつけたり、細かな To Do リストを作ったりするのも良いですね。

3. スケジュール表をつける

カレンダーや時間がわかるスケジュール表をつけると、その日、1週間、1ヶ月と、生活が目で見えてわかりやすくなります。

4. やりたいことリスト・欲しい物リストをつける

『いつ頃可能（できそう、買えそう）か、それまでの準備は？』とやりたいことや、欲しい物を手に入れる計画を立てると、時間の使い方が工夫できます。

会話に困った時

まだそれほど親しくない人と過ごす時、みなさんはどんな話をしますか？人と仲良くなるには“共通点”が話題のきっかけになることが多いもの。ただし「関係が浅いほど、話題は軽く」が基本です。そこで、よく使われるのが、『木戸（きど）に立（た）てかけし衣食住』。これは話題の頭文字。“き”は季節・気候の“き”。“今日はいい天気だね？”「だいぶ暖かくなってきたね？」など天気・季節の話は誰にでも使えます。“ど”は道楽＝趣味のこと。というように、話しやすい話題の頭文字になっているので、詳しく知りたい人はnet検索してみて下さい。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線 1115

②メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先＆相談時間枠内でお願いします

月曜日担当：元岡陽子（もとおか ようこ）

水曜日担当：小菅淳子（こすげ じゅんこ）

木曜日担当：藪谷巖（やぶや いわお）

授業のない期間は
相談室もお休みです



⇒ 今回の『にじいろ』担当者