

学生何でも相談室だより

第11号 2026年4月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室（田中）

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！在学生の皆さんは、新しい年度の始まりですね。4月からは新たな環境になり、いろいろな人との出会いがあります。ワクワクしている人もいれば、不安でいっぱいな人もいるかもしれません。

今回は、電通大にある学生メンター制度の紹介と、「友達ができるかな」「話すのが得意じゃないんだよね」と不安な人に向けて、無理のない雑談のコツについて取り上げていきます！

学生メンター

初めての環境の中で、分からないことだらけの中で、同じ大学の先輩に聞いてみたいと思うことがあるのではないのでしょうか？周りに聞ける人がいないな…。どこで聞いたら良いのか分からない…。

そんなときに思い出してほしいのが“学生メンター”です！
同じ電通大生だからこそ、共有できることも聞ける話もあります！

● 学生メンターとは？

電通大に在籍している先輩が、様々な相談や質問に対して助言をくれます。

● 様々な相談や質問って？

履修について、授業のことについて、課題やレポートについて、勉強していて分からないところがある、試験対策について、研究室について、人間関係の悩み、新生活での不安、進路のことについて等、どのようなことでも構いません。

利用案内

開催曜日：月～土（土曜日はZoomのみ）

開催時間：16時15分～17時15分

開催場所：図書館3階 グループ学習室②またはZoomの両方で受けています。

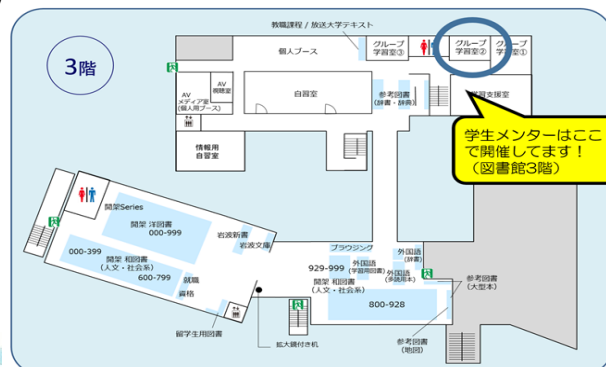
（東3号館2階に図書館の入り口があります）

★予約は特に必要ありません！

ふら～っと気軽に来てくださいね（見学でもOK）



学生メンターのHPは左下のQRコードで確認してね！
いつでもお待ちしております！



無理のない雑談のコツ

● 構え（ざっくばらんでOK!）

肩の力を抜く：穏やかに、和やかに

会話の意味を求めない：ウケなくてもいい

条件反射に任せてみる：しゃべりたくなったら、話が浮かんできたら話す

● 共通の話題（実はなんだっていい!）

・ 普遍ネタ

例) あいさつ、お天気、目前にあるもの（植物・動物）

・ 大学ネタ

例) 履修の仕方、提出物、行事、授業のこと

● 対話・交流のコツ（おおざっぱでもいい!）

・ まずは受け入れる

例) 頷く、合いの手（へえ、そうなんだ、なるほど）

・ 同調してみる

例) 同じような仕草をしてみる、さらに話を聞きたがってみる

無理に会話を盛り上げなきゃ、
話さなきゃと身構えすぎず、
自然な関わりの中で少しずつ関係性が
できていくこともあるかもしれませんね

引用：斎藤憲司・石垣琢磨・高野明（2020）大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力 有斐閣

学生何でも相談室 予約方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか、一緒に考えることもできます。お話してみたいなと思った際は、お気軽にいらしてくださいね。

予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム

電話：042-443-5135

メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp

※窓口か電話が早く予約を取りやすいです。

メールで予約をする場合は、

- ① 学籍番号と氏名
- ② 相談内容（簡単でOK）
- ③ 希望日時3つほど を記載してくださいね。

開室曜日と時間

月～金曜日 9：00～17：00

※12：00～13：00は窓口のみ開いています。



黄緑色の扉が
目印です

