

# 学生何でも相談室だより

第9号 2025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

新入生のみなさんご入学おめでとうございます！在学生のみなさんも新たな学期が始まりますね。

学生何でも相談室では、簡単な質問から深い相談まで、事務職員やカウンセラーがお話を聴いて、情報提供を行いながら、みなさんの学生生活が充実したものになるようサポートをしています。

\*\*\* 困ったときは、ぜひ学生何でも相談室を思い出してくださいね \*\*\*

今回の相談室だよりでは、学生生活を送るうえでみなさんの力になってくれる心強い味方について、早速情報をお知らせいたします！

## 学生メンター

学生メンターとは、電通大に在籍している先輩が、履修の疑問、授業や試験対策、研究室、人間関係の悩みなど、さまざまな相談や質問に対して、助言をしてくれる制度です。

実際に電通大のカリキュラムを受け、様々な経験を積んできているので、パソコンやLaTeXの使い方、レポートの書き方などについても相談できますよ！

### ～ 利用の流れ ～

#### Step 1

誰かに聞きたいこと、アドバイスがほしいことができた・・・

→ そんなときは学生メンターのところへ行ってみよう！ Step2へ

(専門のカウンセラーに相談してみたいという方は、次のページへどうぞ )

#### Step 2

附属図書館3階グループ学習室②に行く

ちなみに・・・ ホームページ (右のQRコード) からその日に何類の先輩が待機しているかチェックできます！

ホームページ



めんたくん

※2025年度は月～土曜日の16:15～17:15に開催しています。

ただし変更の可能性もありますので、ホームページをご確認くださいね。

#### Step 3

疑問、困っていることについて気軽に質問・相談してみよう！

電通大の学生だからこそ知っている知識やコツを教えてください。  
解決へのヒントをくれることはもちろん、「一緒に考えてくれた」という体験自体が嬉しかったりするものです。



# ゆるくスタートする

何かと頑張りがちな4月5月ですが、いつもと違う環境に身を置いていること、そのような状況に何とか対応しようとしている自分がいることに気づき、調整できる部分は負荷を少なくして、ゆるくスタートを切れると安心ですね。自分のペースを思い出すためにおすすめの小さな習慣をご紹介します。

◆**睡眠**： 安定したリズムを保つのはなかなかむずかしいですが…やはり十分に休息をとることは大事です。まずは今の睡眠の記録をつけてみて、自分がどのようなサイクルで生活しているかモニタリングしてみると良いですよ（アプリやスマートウォッチを使うのもおすすめです）。

◆**「3つ」思い出す**： 一日の終わりに、できなかったことや反省したことがふっと浮かぶことってありますよね。あえて「できたこと」「嬉しかったこと」を3つ思い出して、アプリや日記に書いてみましょう。小さな成功体験の積み重ねは、自分の気持ちを助けてくれます。

◆**人に話す**： 苦しい気持ちを一人で抱えておくのはなかなかしんどいものです。周囲の人にちょっと弱音を吐いてみませんか。誰かに話を聞いてもらえると、ふっと気持ちが落ち着いて、新たな視点で見ることができることもあります。

## 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や困りごとに専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談にのっています。

相談内容がまとまっていなくても大丈夫。どのようなことに困っているかお聴かせくださいね。

ぜひお気軽にいらしてください。

### 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相談内容 ②希望日時を3つほど  
教えてください。

メールでのご相談も可能ですが、  
ご返信には最大一週間ほどかかることもあります。



黄緑色のドアが目印です！

横のガラス戸から  
様子を覗いてみるだけでもOKですよ。

### 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。  
Xアカウント：@uec\_soudan

(Xにも履修などの重要な情報を載せています)

