# 在学生のみなさんへ

もうすぐ始まる新学期に、不安や緊張を感じている人も多いと思います。季節の変わり目であるこの時期は、環境の変化の影響を受けやすい時期でもあります。生活リズム、食事、睡眠、適度な運動など、体調も整えておきましょう。学生生活で何か困ったことがあれば、どんな些細なことでも気軽に相談してください。自分の気持ちや考えを整理して次の一歩を踏み出せるように、あなたと一緒に考えていきたいと思っています。

学生相談センター（通称：がくそう）では、こころやからだの健康と成長を目指した支援をしています。個別相談、グループ・プログラムを実施しています。中央キャンパスの西門前にある研究所棟２階にあります。１階にすてきなステンドグラスがある建物です。よかったら一度、見学に来てみてくださいね。

学生相談センターの利用については、STUDENT GUIDE、がくそう WEB サイト、学内掲示板等で確認してください。

**学生相談センター 事務室**