



学生相談室だより

2025年 夏号

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
できるだけ暑さを避け、こまめな水分補給で、熱中症には
気を付けて過ごさせてくださいね。

さて、夏休みに入ったらまた 2 学期に向けていろいろと
考えて、悩むことや心配なことが出てくるかもしれません。
夏休み中も学生相談室・カウンセリングは利用できますので、
気軽にご相談に来てくださいね。

また、2 学期から休学を考えている学生さんは、早めに
ご相談ください！学生相談室では休退学の相談も受付けて
います。

《学生相談室》

開室時間：9：00～17：00（土日曜・祝日を除く）

電話：093-964-4016

場所：本館 1F B 棟

◆修学支援制度（合理的配慮）について◆

障害や病気により、「授業で心配なことがある。」
「1 学期思うようにいかなかった。」といった困り事は
ありませんか？

状況によっては、修学支援制度の申請が可能です。
もし 2 学期からの授業に不安がありましたら、夏休み
中にご相談くださいね。

※修学支援の申請には、医師意見書（大学指定の書式）
の提出も必要になります。

<休学手続き Q&A>

休学の手続きってどうすればいいの？

まずは、学生相談室に申請書類を受け取りに
来てください。夏休み中など実家に帰省してい
て来室が難しい場合は、お電話での相談も受け付
けていますので、気軽にご連絡ください。書類
には、ご自身の署名・捺印と保証人の署名・捺
印も必要です。また、留学や病気療養等、休学
の理由によっては、添付書類も必要となります
ので、余裕を持って手続きされてくださいね。

休学するかどうかがまだ決まっていなくても
相談に行ってもいいの？

休学すると決まっていなくても相談に来てもら
って大丈夫です。ひとまず申請書だけ受け取っ
て、しばらく考えてから決める学生さんもいま
す。

いつまでに手続きすればいいの？

2 学期から休学する場合の申請書提出期限は、
9 月 30 日（火）です。ただし、期限を 1 日でも過
ぎてしまうと、2 学期の授業料が全額発生してし
まうので、**2～3 週間程余裕を持って提出しましょう。**

100 円朝食のお知らせ

2 学期も **10 月 6 日～10 日**の 5 日間限定
ホワイトハウスで 100 円朝食を提供します！

各日 100 食！ 8：00～なくなり次第終了

美味しい朝ごはんを準備していますので、
早起きして是非食べに来てくださいね！

夏休み明けも一緒に元気なスタートを切りましょう！！

カウンセリングルーム

1 学期も始まって 3 か月が経ち、そろそろ疲れがたま
ってきたなあと感じて、夏休みが来るのを待ち遠しく思
いながら過ごしている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、あと 1 か月ほど乗り切るための
ストレス対処法 をいくつかお伝えしたいと思います。

皆さん自身の今の状態に当てはまると思われる方は
どうぞ試してみてくださいね。

① **勉強に集中できない、疲れを感じている**

➡ 睡眠時間を十分確保して脳を休める

② **心配なこと、不安なことが頭をぐるぐる回る**

➡ 信頼できる誰かに相談する

③ **イライラしてしまう**

➡ 身体を動かすことをしてみる

④ **やることに追われてしまっている**

➡ やることリストを作り優先順位をつける

➡ 1 日の時間計画を立てる

このような対処方法でしのげることもあります。状態
が改善しない場合には、**自分一人で抱えすぎず、どうぞ
学生相談室にもご相談下さいね。**

カウンセリングは夏期休暇期間もご利用頂けます。

来室が難しい場合でもオンラインカウンセリングが可
能です。どうぞよろしくお願い致します。

カウンセリング利用案内

10：00～16：00（土曜・日曜・祝日を除く）

1 回 30 分～50 分程度

予約方法：右の QR コードから予約サイトへ

※予約枠は 1 時間単位となっています。

学生相談室では、お電話・直接来室での予約も
お受けしています。お気軽にご利用ください。

オンラインでのご相談も可能です。

場所：学生相談室内