



Vol.124 2022 年 12 月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3 号館 2 階

学園前キャンパス 16 号館 9 階

(学園前キャンパス学生相談室は

16 号館 8 階に移転中)

学生相談室だより

「1 年の振り返り」



12 月に入り、年末が近づくと「いよいよ今年も終わる」とソワソワした気持ちになります。皆さん、2022 年はどのように過ごしましたか？久しぶりに行動制限のない生活に戻り、対面授業や実習、クラブやサークル活動に忙しかった人もいるでしょう。また一方で、体調不良や生活環境の変化等、思ってもみなかった事態に疲れてしまった人もいるでしょう。今年 1 年を振り返ってみると、皆さんそれぞれに様々な思いが出てくるのではないのでしょうか。

少し疲れたなと感じていたり、なんだかやる気がでないなと思っている人は、ここまでやってきた自分を褒めてあげてください。今までなんとかやってきた自分を認めてあげましょう。そして、冬期休暇にゆっくり休息をとって自分をいたわりましょう。「1 年間よく乗り切りました」と自分に言ってあげましょう。それぞれが自分の置かれた状況の中で、今そこに在ることです。十分なのです。もしも余裕があれば、あなたにとって大切な人にも「ありがとう」や「お疲れさま」と声をかけてみてください。12 月なので「メリークリスマス」でも良いかもしれません。言葉のプレゼントは人を幸せにします。感謝や労わりの言葉を誰かに贈るあなたも、温かい気持ちになるでしょう。

また元気に 2023 年を迎えるために、休暇期間中はたくさん休んでください。皆さん、良いお年をお迎えください。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00～18:00

(試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部>

東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

