

IPS Student Counseling Room Schedule for August 2019

Hello everyone! How are you although hot days continue?

Since August is the most hot season of the year, let's get over it (You can eat something delicious in the summer, or you can participate in the events of the summer) ,in the different ways with our own.

This year, it is relatively cool in the morning and in the evening, and it is been sunny every day.

Perhaps the rainy season will start in July. A strong difference in temperature can make you feel better.

Have a wonderful summer while working hard on your body and mind.

IPS Student Counseling Room is a place where you can talk about:

- *Have no friends or feel you don't belong
- *Are busy with study and feel pressured
- *Are frustrated and can't relax, can't sleep
- *Wanting to understand more about yourself
- *Lack of motivation, or feel homesick
- *No interest in studies
- *Worried about personal relationship with others etc.



How to make an appointment

1. Call us during Office Hour **Tell: 093-616-0679**

2. Inquire directly at the Counseling Room during Office Hour:

Every Tuesday 9:00am-12:00pm OKUDA, Ayako (Japanese/English)

Every Tuesday 13:00pm-17:00pm JIANG, Zhiyuan (Chinese/Japanese)

3. E-mail the counselors to make an appointment Email: ips-counseling@list.waseda.jp

*Notice: mails are only checked and replied during Office Hour

IPS 学生相談室 8 月スケジュール

学生のみなさん

こんにちは。夏休みに入りましたね、皆さんは、どのような夏休みを過ごされますか？大学院生なので、研究や実験が忙しくて、ゆっくり休みが取れない人が多いかもしれません。緩急をつけるのが大事なので、忙しくても休憩を取って下さい。夏休み等の長い休みだけではなく、一週間や一日の中でも、休息を意識して入れておきましょう。

☆ 学生相談室は様々な悩みや問題を安心して相談できる場所です。どんなに小さい事でも気になることがあれば、ぜひ立ち寄って下さい。雑談でもいいですので、気軽に来て下さいね。皆さんに会えるのを楽しみにしています！

IPS 学生相談室：

- * 友達がいない 居場所がない
- * とにかく勉強が忙しくて精神的に追いつめられた感じ
- * イライラして落ち着かない、眠れない
- * 自分のことをもっとよく知りたい
- * 意欲減退、ホームシック 何となく学校に行きたくない
- * 人間関係がうまくいか心配



相談の申し込み

1. 開室時間中電話で予約 **Tell: 093-616-0679**
2. 開室時間中 直接カウンセリングルームをたずねる
毎週火曜日 9:00am~12:00pm 奥田 綾子先生（日本語・英語）
毎週火曜日 13:00pm~17:00pm 江 志遠先生（中国語・日本語）
3. カウンセラー宛にメールで予約 Email: ips-counseling@list.waseda.jp
* 注意：メールの確認、回答は開室時間のみです

IPS 学生相談室 8 月日程表

大家好。已经是 8 月份了，天气也变得很热了。8 月是日本一年中最热的月份，一定要做好防暑降温工作。8 月也是难得的假期，休息一下也是一个不错的选择。如果因为研究或试验等原因无法休假，也请抽空放松一下身心。劳逸结合不仅对工作，对学习研究也同样重要。祝大家过个愉快的假期。

学生相談室是可以放心倾诉苦恼和问题的地方。不管事情大小，只要是你在意的事情，都可以到学生相談室来咨询。即使只是闲聊也无所谓，请随时来访。期待着和大家的相识！

IPS 学生相談室

- * 没有朋友，没有放松身心的地方
- * 学业繁忙，精神紧张
- * 焦虑、坐卧不宁，睡不好觉
- * 想更了解自己
- * 没有干劲儿、想家，不想上学
- * 担心人际关系



预约方法

1. 电话预约 **Tell: 093-616-0679**
2. 直接访问咨询室
每星期二 9:00am~12:00pm 奥田 綾子老师（日语・英语）
每星期二 13:00pm~17:00pm 江 志遠老师（汉语・日语）
3. 邮件预约。但是只能在工作时间收发邮件。Email: ips-counseling@list.waseda.jp

Counseling Room August Schedule

1日	Thu		17日	Sat	
2日	Fri		18日	Sun	
3日	Sat		19日	Mon	
4日	Sun		20日	Tue	奥田 (Okuda) 9~12 江 (Jiang) 13~17
5日	Mon		21日	Wed	
6日	Tue	奥田 (Okuda) 9~12 江 (Jiang) 13~17	22日	Thu	
7日	Wed		23日	Fri	
8日	Thu		24日	Sat	
9日	Fri		25日	Sun	
10日	Sat		26日	Mon	
11日	Sun		27日	Tue	奥田 (Okuda) 9~12 江 (Jiang) 13~17
12日	Mon		28日	Wed	
13日	Tue	閉 室 close	29日	Thu	
14日	Wed		30日	Fri	
15日	Thu		31日	Sat	
16日	Fri				