

こんにちは。寒さの厳しい日が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。1 月は論文や課題などに追われながら、なんとか乗り越えて 2 月を迎えた方も多いかと思います。本当にお疲れ様でした。

次に向かう前に、心と体のエネルギーチャージをする時間として、どうかひと休みする時間もはさんでください。応援しています。

以下、いつも通り相談室からのお知らせです。

気になることや話してみたいことがあれば、どうぞ遠慮なく立ち寄ってくださいね。

学生相談センター IPS 分室は**対面相談**を受付しております。

こんな悩みを持っている人はいませんか？

- ・友達がいらない、居場所がない
- ・勉強が忙しくて精神的に追いつめられた
- ・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、学校に行きたくない
- ・人間関係がうまくいか心配

★どんなに小さい事でも気になることがあれば、一緒に考えていけたらと思っておりますので、ぜひ学生相談センター IPS 分室をお気軽にご利用ください。もちろん、面談の内容や個人情報などについて原則的に守秘義務は守ります。

**対応言語:** 日本語・中国語

**申込:** WEB 予約（詳細はホームページをご覧ください）



## 学生咨询中心 IPS 分室 简报

2026 年 2 月号

大家好，最近天气依旧很冷，大家过得如何？一月份里，相信有不少同学忙于论文和课题，一路坚持着，终于迎来了二月。大家真的辛苦了！

在迈向下一阶段之前，别忘了给自己一点时间适当休息一下，为身心补充能量。大家加油！

接下来是一如既往的咨询室的介绍。

如果大家有任何需要，欢迎来学生咨询中心我们一起聊一聊。

学生咨询中心 IPS 分室开放**面对面咨询**。

你有以下烦恼吗？

- \* 感觉没有朋友，找不到自己的位置
- \* 学业繁忙，精神压力大
- \* 烦躁不安，睡不好觉
- \* 想要更加了解自己
- \* 没有动力、想家，不想上学
- \* 担心人际关系

★不论是在你看来多么微不足道的事，只要是你所在意的，咨询师都愿意与你一起探讨，欢迎你来学生咨询中心 IPS 分室。当然，原则上关于面谈内容以及你的个人信息会遵循保密协议。

**使用语言:** 汉语・日语

**申请方法:** 网上预约（详情请参见主页）



## Open Hours

- 2/4(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00  
14: 00 ~ 17: 00
- 2/11(Wed.) Closed
- 2/18(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00  
14: 00 ~ 17: 00
- 2/25(Wed.) 9: 15 ~ 13: 00  
14: 00 ~ 17: 00