

【第64回】

4月を迎え、新年度がスタートしました。新入生の皆さんはご入学おめでとうございます。在学生の皆さんも、学年が一つ上がり、新たな目標や役割が始まる季節です。春は「始まり」の季節です。この機会に気持ちを新たに、自分自身の生活や目標を見つめ直してみましよう。

【新年度はチャレンジのチャンス】

大学生活は、自ら考え、自ら選び、自ら行動する時間です。授業、資格取得、部活動、サークル活動、アルバイト、ボランティア、留学など、挑戦できることは数多くあります。「やってみたいけれど不安」「自分にできるか分からない」と感じることもあるでしょう。しかし、新年度は一步を踏み出す絶好のタイミングです。小さな目標でも構いません。

- ・新しいサークルに参加してみる
- ・苦手科目に早めに取り組む
- ・生活リズムを整える

新しい挑戦は、自分の可能性を広げてくれます。失敗を恐れず、ぜひ様々なことにチャレンジしてほしいと思います。

【新入生の皆さんへ】

大学生活はこれまでとは大きく異なる環境です。授業の形式、人間関係、自分で管理する時間の多さなど、戸惑うこともあるでしょう。最初は緊張や不安を感じるのは当然です。焦らず、少しずつ環境に慣れていきましょう。

- ・困ったことがあれば一人で抱え込まない
- ・分からないことは早めに相談する
- ・無理をしすぎない

大学には、皆さんを支える教職員や相談窓口があります。保健センターもその一つです。体調や心の不調、生活面の不安などがあれば、遠慮なくご相談ください。(文責:佐藤 浩樹)