

学生相談室便り（2025年4月）

今春、大阪体育大学へ入学された新入生の皆さん、入学おめでとうございます。大きな夢や希望を胸に大学生活をはじめられたと思います。また、在学生の皆さんはそれぞれ新2年生、新3年生、新4年生になり、新たな気持ちで新学期を迎えられていると思います。

新入生の皆さんは、大学という新しい環境の中で、何をしたらよいのかわからなかったり戸惑ったりすることも多いと思います。また、友人ができず、あせりや疎外感を感じることもあると思います。

新2年生、新3年生の皆さんは学業のことでうまくいかなかったり、部活動での人間関係や競技力のことで悩んだりすることもあるでしょう。

新4年生の皆さんは、最終学年ということで、就職に関して、思うように進まなかったり悩んだりすることも多々あります。

しかし、基本的には自分を信じて、頑張れば道は開かれると思います。ただ、頑張りすぎると無理をしすぎると、気力が急に無くなったり、気持ちが混乱したり、自暴自棄に陥ったり、時には体調を崩したりすることもあります。

そうなる前に、なってからでも、自分一人で抱え込まずに、心理カウンセリングルームに来てみてください。私たち心理カウンセラーと一緒にどうすればよいか、考えていきましょう。