



チャレンジするプロセスを大切にすること

学生のみなさま

ご入学・ご進学おめでとうございます。こころよりお祝い申し上げます。

4月からの新生活をどのように過ごされるのでしょうか。学業や研究に力を入れたい、課外活動に力を入れたい、留学したい、アルバイトをしたい、ボランティア活動したいなど、それぞれの思いがあることと思います。是非、何かにチャレンジしてください。それは新しいことである必要はありません（もちろん、新しいこともOKです!）。以前から力を入れていた課外活動を続けることもチャレンジになりますし、寝る前の1時間はSNS等を見ないこともチャレンジになります。今すぐチャレンジしたいことがないということもごく自然なことであり、それをゆっくり見つけることや見つかるまで待つことも大事にしたいところです。何かにチャレンジするということは、「可能性にかける」ということであり、上手くいくこともあれば上手くいかないこともあります。そして、チャレンジするプロセスを後で振り返ると、その結果のいかんにかかわらず、自分なりに工夫をしたことや頑張ったことが必ずあるはずですよ。また、最終的に上手くいかなかったと思う中にも、自分なりの変化や進歩があるものです。自分が関心のあることにチャレンジをして成果を実感できることは素晴らしいことであり、一方、そうならなかったとしてもチャレンジすることそのものやそのプロセスに意義があります。そのいずれの場合も自身の成長に繋がり、また、今後の支えとなります。

チャレンジするプロセスで迷う時、チャレンジしたいことを見つけたい時、または、大学生活の中で困難やつまづき、ストレスや心身の不調を感じる時は学生相談・特別支援センターをご活用ください。学生相談・特別支援センターでは、スタッフ一同、学生の皆さんが充実した大学生活を送れるようにお手伝いをしたいと考えています。直接相談をしたい、話をしたいという方は下記まで遠慮なくご連絡ください。

また、東北大学学生相談・特別支援センターのホームページに、現在の困難に対処し、充実した大学生活を送るためのヒント集(Q&A)を掲載しています。大学生活を送る上での参考にしていただければ幸いです。

学生相談・特別支援センター ホームページ:<https://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

学生相談所(学業、対人関係、心理面等、大学生活に関する様々な相談に対応しています)

TEL:022-795-7833 E-Mail(受付):gakuso@ihe.tohoku.ac.jp

特別支援室(障害のある学生の修学や学生生活上の困り事等について支援を行っています)

TEL:022-795-7696 E-Mail(受付):t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

2024年4月1日

学生相談・特別支援センター スタッフ一同

