

冬があげ、春らしい景色になってきました。

新学期皆さんはいかがお過ごしですか？

健康に気をつけつつ、充実した日々を過ごしてくださいね。

新しいものにチャレンジしたい人へ

去年1年振り返ってみて、やり残したことはありませんか？
もしくは、今年度こそチャレンジしてみたいことはありませんか？
心機一転、これまでの反省点を踏まえ、新年度の目標を立て、
有意義なキャンパスライフを過ごしましょう！

とはいえ、これまでも大きな目標をたて、達成できなかった人は少なくないはず！ 具体的な目標の立て方をお伝えします。

👉 目標を立てるポイント

- ① 大目標を決める
現実的で、いくつか段階を踏めば達成できることは何でしょう？
- ② 小目標を決める
具体的な行動、大目標を達成するために今できることを考えよう。
- ③ 小目標を妨げる障害への対処
小目標の達成を妨げるのはなんでしょう？
その障害を対処するための方法をできるだけ沢山挙げてみましょう。
- ④ 小目標を実行＆振り返り
結果はどうでしたか？ もし、上手くいかないのであれば、
②番から見直してみましょう♪



クイズ

初対面の人と話すとき、よく見られたいなと思いませんか？ 人の第一印象はどこで決まるのでしょうか？ 好印象を与える1番のポイントを選んでください。

- ① トーク内容
- ② しぐさ・表情
- ③ 声のトーン・抑揚

(答えは下にあるよ！)

悩み事、困りごと、何かあれば
相談室へ来てくださいね



心の相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254)
3. 直接来室 こころの相談室で受け付け

瀬田 → (075) 543-5111(内線 7684)