



ちょっとひと息、 つきませんか？

～自分をいたわる 大事な時間～

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じるようになりました。
テストやレポート、発表準備に追われている方も多いでしょうか？

2月の中頃、みなさんと一緒に小さな茶話会ができればと思います。
日々の疲れを癒したい、誰かとちょっと喋りたい、美味しいお茶が飲みたい…

参加理由はどんなことでもOK！

相談ルームで ちょっとひと息つきませんか？

日時：2026年2月19日（木）午後2時～午後3時

場所：総合教育研究棟 A 棟 1 階 学生支援相談ルーム

（別紙：[相談ルームまでの道案内](#)もご覧ください）

対象：新大の学生さんはどなたでも♪ おひとりさまの参加大歓迎😊

人数：15名程度（未定）

申込み：不要

参加費：無料

お問い合わせ：学生支援相談ルーム [025-262-5477](tel:025-262-5477)
soudan-r@ge.niigata-u.ac.jp



* 普段の“ひと息”をみんなでシェアできるといいなと思います（話を聞くだけでも大丈夫◎）
* プチリセット法もお伝えします
* 相談ルームの臨床心理士が、あなたの“ちょっとひと息”をお手伝いできたらうれしいです