

2025年1月開室日

月	水	木
	1(祝) 閉室	2 閉室
6	8	9
13(祝) 閉室	15	16
20	22	23
27 都合により閉室	29 17時閉室	30 17時閉室

*1月は月・水・木曜日に開室します *事情により予告なく相談日が変更する場合があります

受付時間 10:00~12:00/13:00~17:50(閉室 18:00)

モチベーション・アップのコツ



1月に試験や課題提出が控えている人は多いでしょう。早めの対策のため、モチベーション・アップする小ネタをご紹介します！

- 寝不足、疲労、ストレス状態はモチベーション・アップに非効率です。日頃の生活調整が重要です。ストレスなどは当センターで相談できるのでご利用ください。
- 人には、自分の行動を自分で決めたい欲求があります。例えば誰かに指示されて消極的な気分の物事にも、なんのため、いつどれだけやるかの最終決定を自分自身で行うようにすると納得できて自信にもつながります。
- やるべきことを後回しにするクセのある人は、やる気の問題ではなく「後回しでうまくいった経験」による場合があります。「試験が近くなったら徹夜・夜更かしするのが当たり前」と考えている人も、行動開始が遅くなりがちです。こういった学修方法も良いですが、早い時期から1日5分ずつでも積み重ねるスキルも身につけたいですね。コツコツ取り組むメリットを味わっていきましょう。

厚木キャンパス在籍の学生向けにサポートを行います

学生生活の疑問／学修の意欲向上／困りごとなど相談を受け付けています

相談方法 (来室・電話・meet から選択できます)

来室相談

- 直接来室するか、電話・メールで予約をしてください

電話相談

- 046-242-9939(直通)
- 予約なしで相談できます
- つながらない場合には時間や日にちを変えてかけ直すか、メールで下記をお知らせください。こちらからかけ直します。

① 氏名 ② 学籍番号 ③ 電話番号

meet 相談

- まずは各自の大学メールアドレス(～@st.t-kougei.ac.jp)から下記を記載し送信してください

① 氏名 ② 学籍番号 ③ 電話番号 ④ 希望日と時間帯(3つ程度)

問い合わせ

場 所 厚木キャンパス 13 号館 1 階

開 室 日 HP／コウゲイ.net に掲出中

問い合わせ 046-242-9939(直通) / 046-242-9625(学生課)

M A I L gakuseishien@office.t-kougei.ac.jp

*返信に数日要することがあります



ホームページ 以下からアクセス！

[東京工芸大学](#) → [在学生の方へ](#) → [相談窓口](#) → [学生支援センター〈HOME〉](#)

または [東京工芸大学](#) → [学生生活](#) → [学生支援・福利厚生](#) → [学生支援センター](#)