

新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるい、テレビや新聞だけでなく SNS などにも日々たくさんの情報があふれています。制限された生活も長引いて、大学も非対面授業となるなど、皆さんの生活にも様々な影響が出ていると思います。

このような状況の中、ウィルスに対する恐怖や不安だけでなく、いつになったら安心して生活できるようになるのか分からず、うつうつとした気持ちになったり、将来への不安が強くなったり、戸惑いを感じたりすることもあるでしょう。親しい人と会って遊んだり話したりできなくて、孤独感や閉塞感にさいなまれてしまうこともあるかもしれません。また、周囲の人や社会に対する不信感や苛立ちをおぼえることもあるのではないのでしょうか。誰も経験したことのない今の状況のなかでは、このような心理状態になるのはある意味自然なことです。

しかし自然な反応だったとしても、心理的に大きな負担になっていることは違いありません。普段と同じような考え方ができなくなったり、ちょっとしたことにもイライラしてしまったり、やる気が起きなくなるということも出てくるでしょう。眠れない、食欲がわからない、体調がすぐれないなど、身体に症状があらわれてくることもあるかもしれません。

学生相談室では、そういった様々な相談を受け付けています。通常おこなっている学生相談室での相談だけでなく、電話での相談も行っています。皆さんの学生生活を支えるための相談室ですので、どうぞご利用ください。

【学生相談室 利用時間】

- 火曜日:11時～14時
- 水曜日:11時～14時
- 木曜日:11時～14時
- 金曜日:10時～17時（※金曜日のみ休憩:13時～14時）

※カウンセラーは学外からの臨床心理士です。

※昼休みも相談可能です。

※基本的に予約制ですが、状況によってはその日に相談をすることもできます。お問い合わせ下さい。

【申し込み方法】

- ・保健センターの玄関前に 申し込み用紙と、相談箱を設置していますので 投函して下さい。
- ・電話、メールによる申し込みもできます。

