



学生相談室 Web(Teams)・電話相談のご案内

※対面授業が実施されている期間は、学生相談室での直接相談が基本となります。

ただし、なんらかの事情で来校が難しい場合には適宜対応いたしますので、まずはご連絡ください。

臨時休校および遠隔授業期間を経て、5月24日(月)より対面授業が再開されることになりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。体調など崩されていませんか。どこにいても、自由に過ごせるわけではないので、イライラしたり、もやもやしたり、不安な気持ちになり、しんどさを感じることもあるのではないのでしょうか。現在の状況下では、そうしたこころの状態になること自体は自然な反応です。

こころの疲れに気づいたら、早めのセルフケアに挑戦してみましょう。昨年来《学生相談室だより》等で、「笑」の効果や、「ストレスへの対処法」として、眠り、呼吸法、情報とのかかわり方、心やからだのサインに気づくことなどをご紹介します。ほかにも身体を動かす、趣味に充てる時間を増やす、おしゃべりをするなども思い浮かびます。みなさんひとりひとりに合う方法があると思いますが、その方法がわからなかったり、話をしたいけど、誰と話したらいいのだろうかと思うようなとき、学生相談室もぜひ気軽にご利用ください。

■ たとえばこのようなとき、学生相談室へ

- ・心配なことや困ったことがある
- ・誰かと話したい、話を聴いてほしい
- ・休校期間や遠隔授業についての困りごと
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・なんだか体調がよくない
- ・頭痛や腹痛が続いている
- ・子どもの様子が心配 …など

そのほか、どんなことでも大丈夫です。よかったら一度利用してみませんか？

■ ご利用について

- ・開室日 週4日程度。詳しくは学生相談室HPの「相談日」よりご確認ください。
<https://www.maizuru-ct.ac.jp/soudan/calendar/>
- ・開室時間 12:00～17:25 (※黒田カウンセラーは電話対応のみ 14:30～16:30)
- ・相談時間 1回 35分～40分
- ・お願い できるだけゆったりとお話ができる環境をご用意ください。

■ Web(Teams)または、電話相談の申込み方法

- ・メールにてお申込みください。送信先: soudan@maizuru-ct.ac.jp
メールタイトルを【相談希望】として、以下の項目をご記入ください。
①名前 ②学年／クラス ③返信先メールアドレス(申込み時と同じ場合は省略可)
④電話番号 ⑤相談内容(簡潔に) ⑥希望日時 ⑦方法: Teams または 電話
学生相談室より、ご案内日時や当日の連絡方法をメールでお知らせいたします。
(返信に数日かかる場合があります。その節はご容赦ください。)