

## 学生相談室の Web 相談開始についてのお知らせ

臨時休校期間、遠隔授業期間を経て、学校が再開されることになりました。長期間、先生や友達とも会えず、授業形態も大きく変わるなかで、不安に思うことや戸惑うことも多かったのではないのでしょうか。このような状況でストレスを感じ、不安になったり、イライラしたりするなど、いろいろな気持ちが出てくることもあるかもしれませんが、これはとても自然な反応です。でもこのような状態が続くのはつらいですね。

自分のストレス状態に気づいたら、そのときの体調や気分に合わせて、しっかり休む、気分転換する、リラックスできる活動を取り入れてみるなどしてみてはいかがでしょうか。また、話をし、それをしっかり聴いてもらうことで、気持ちが少し楽になったり、ひとりでは思いつかなかったものの見方に気づくこともあります。話をしたいけど、誰に話したらいいのだろうと思うようなときには、学生相談室も気軽に利用してみてください。みなさんからのご連絡をお待ちしています。

### ■ 学生相談室では「Teams」による相談を開始します。

例えば・・・遠隔授業に慣れず戸惑っている

- ・学校が始まったときに勉強についていけるか心配
- ・誰かと話したい、話を聴いてほしい
- ・家にいる時間が長くてストレスがたまっている
- ・心配なことや困ったことがある
- ・最近なんだか体調がよくない

・・・など



どんなことでも構いません。よかったら利用してみませんか？

### ■ Web 相談申込方法

1. まずは、予約希望のメールをしてください。  
送信先: soudan[at]maizuru-ct.ac.jp (※[at]を@(半角)に変更してください。)
2. メールには、名前、学年／クラス、返信先メールアドレス(申し込み時の送信元と同一の場合は省略可)、電話番号、希望日時をお知らせください。
3. 日程調整の上、学生相談室から予約日時のメールを返信いたします。
4. 予約した相談日時に担当カウンセラーからご連絡いたしますので、Teams にサインインした状態でお待ちください。

**\* 落ち着いて話せる環境でお待ちください。**

### ■ 利用上の注意

1. 相談は 1 回 35 分～40 分程度です。
2. Web 相談の開室期間は 6 月 8 日(月)～当面の間です。
3. 開室日は、学生相談室ホームページを参考にしてください。  
URL: <https://www.maizuru-ct.ac.jp/soudan/calendar/>
4. 開室時間は、開室日の 12 時～17 時 25 分までの間で相談に応じます。

- 「こころの健康を保つために～ストレスとうまくつき合う方法」についてのお話が視聴できます。  
Moodle で、「本科・一般および専門共通科目 ⇒ 特別講義 ⇒ こころの健康を保つために」のコースを選択してください。