

## 【学生相談室より 相談申し込みのお知らせ】

2021.4.13 更新

新型コロナウイルス感染症の影響で、授業は対面授業とメディア授業が並行して始まりました。昨年から言われている“新しい生活”も日常となりつつありますが、いかがお過ごしでしょうか。

新年度がスタートし、いろいろと考えたり思うところがあるのではないかと思います。また、この生活が始まった頃には感じていなかった心身の不調が、そろそろ出始めている方もいらっしゃるかもしれません。

例えば…

- 外出も控えめになり、生活リズムが乱れてしまっている。夜眠れない。体調が悪い。
- 課題が多く追いつかず、スケジュール管理が難しい。
- メディア授業で先生や友達に質問もしづらい。
- 友達ができるか不安。いなくてさみしい。
- 対面で人に会う事も難しく、人と話していない。孤独で辛い。
- 新しい環境に慣れなくて不安。
- 久しぶりの通学で疲れる。体力的に自信がない。

学生相談室では、できるだけ皆さんが安心して学生生活を送れるようお手伝いをしていきたいと考えています。どうぞお気軽にご連絡ください。

現在、初めてご相談される方も、これまで学生相談室を利用したことがある方も、まずはお電話で日時をご予約いただいたりのご相談となります。なお匿名でのご相談はお受けできませんのでご了承ください。

受付電話番号：03-3961-2207

相談受付時間：月曜～金曜 9：00～17：00

（相談受付は平日のみとさせていただきます）

お電話では以下の事をお聞きします。

- ① 学籍番号（お手元に学生証をご用意ください）
- ② 学部・学科・学年・クラス
- ③ お名前
- ④ ご連絡先の電話番号
- ⑤ 今まで学生相談室を利用したことがあるかどうか（1年生以外の方）
- ⑥ ご相談したい内容（簡潔にお願いします）
- ⑦ ご相談希望日時

電話がつながりにくい場合があるかもしれませんので、その際はのちほどおかけ直してください。今後の対応等について変更がある場合は改めてお知らせいたします。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

東京家政大学 保健センター 学生相談室

電話番号：03-3961-2207

開室時間：平日9時～17時 土曜日9時～12時