

## 【学生相談室より 電話相談のお知らせ】

2020.7.3 更新

いつもとは新年度の様子が違って、オンライン授業や外出自粛の日常生活など初めてのことが続いています。皆さんも本当に大変だったのではないかと思います。

いかがお過ごしでしょうか。

前期の授業も残り1か月となりました。少しずつオンライン授業や新しい生活に慣れてきた頃と思いますが、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…

- ・外出自粛が続き、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ない。スケジュール管理が難しい。オンライン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。

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。

現在これまでの対面相談を休止し、電話での相談に切り替えています。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 9:00～16:00

(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