

【学生相談室より 相談申し込みのお知らせ】

2022.4月更新

新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。
在学生の皆さま、新年度が始まりましたがいかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍の生活も3年目となりました。元の生活に戻るまでにはもう少し時間がかかりそうですが、大学は今年度より原則として対面授業でスタートとなります。自宅で過ごすことが多かった生活からいきなり大学に通う生活となり、嬉しい半面、戸惑う気持ちもあるのではないのでしょうか。生活ががらっと変わること、これまで感じていなかった心身の不調が少しずつ出始めている方もいらっしゃるかもしれません。

例えば…

- ・ 久しぶりの通学で疲れる。体力的に自信がない。
- ・ 長期休み明けで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。
- ・ 友達ができるか不安。いなくてさみしい。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。
- ・ 授業で心配なことがあるが、先生や友人に質問しづらい。

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で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、**感染症拡大など状況により、対面相談から電話相談に切り替わる場合があります。**変更がある場合は受付の電話に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