

# 学生相談室便り

No.25

石巻専修大学学生相談室

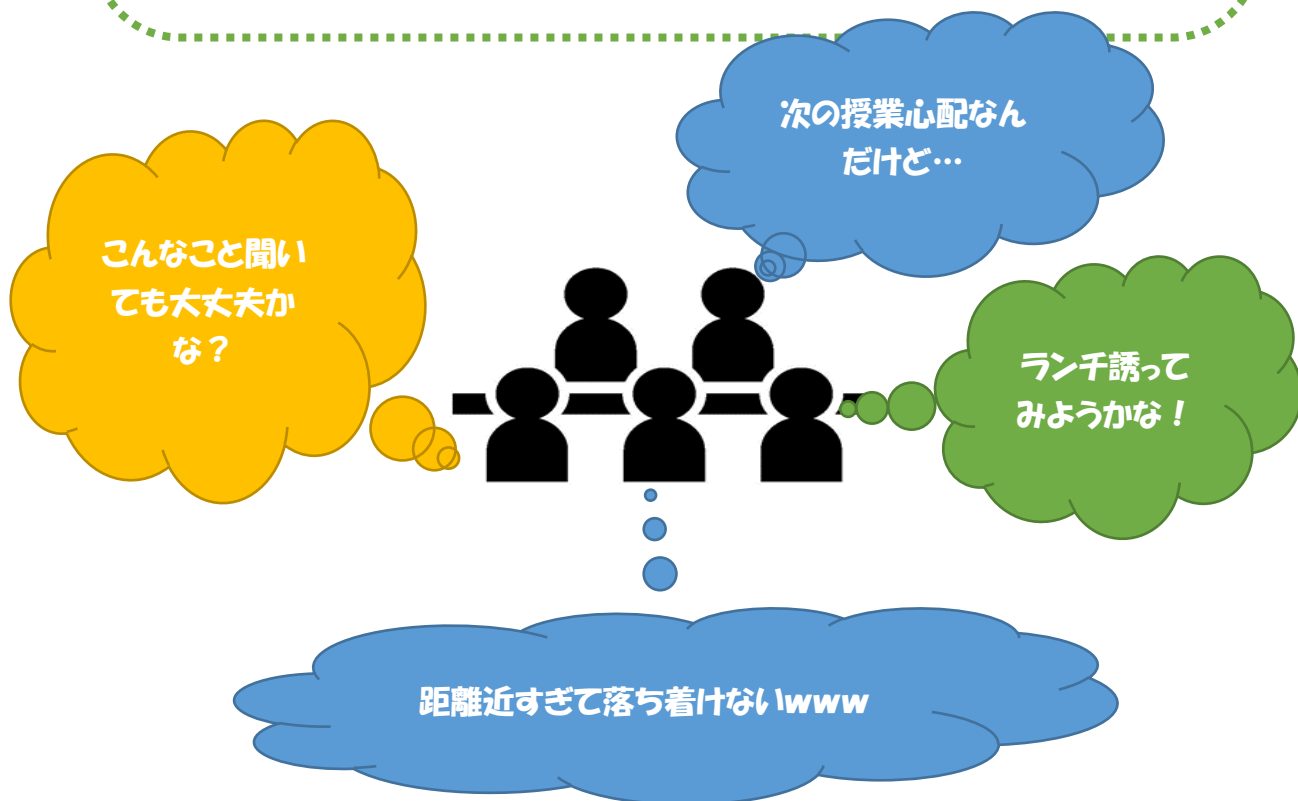


新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。  
在学生の皆さんも新たな気持ちで新学期に臨まれている事と思います。  
これまで、新型コロナの状況に左右され、授業が変更になったり、行動が制限されたりと、従来からすれば、あたりまえではない生活を強いられてきたと思います。学校行事も軒並み中止になったことで、学生ならではの体験できる機会もなくなり、不完全燃焼を味わった時期でもありました。

5月から新型コロナ感染症は、インフルエンザと同じ扱いとなりますし、マスク着用も個人の判断に任されることになりました。

様々な行事も復活するようになります。一人で過ごすことがあたりまえのような状況が多かったと思いますが、これからは、グループで活動する学びも多くなると思います。それが楽しみな人もいれば、めんどくさいな、嫌だなという人や、人とかかわるのをしんどく感じる人もいるかもしれません。落ち着くまでに少し時間が必要になる人もいるでしょう。

しかし、人には適応する力が備わっているものですから、皆さんもきっと慣れると思います。少しだけ勇気をもって行動してみるのもいいかもしれませんね。



心の声にしっかり耳を傾けていますか？「やっぱり言えなかった」とあきらめる事は結構ありますが、「あの時ちゃんと言えよかった！」ということも後から湧き上がってきたりします。後悔の念から抜けられず、心のダメージになることも多くあります。そんなことが続くうちに、心の声を全部飲み込んで話す自信さえ無くしてしまうこともあります。更に朝起き上がれなくなってしまったり、授業に出られなくなって休みが続いてしまったり。「こんなはずではなかったのに・・・」ということにもなりかねません。

この3年間余り、皆さんは多感で大事な時期に、人との関り方が強制的に狭められた社会（学校）の中で過ごしてきました。急に上手くできることのほうが難しいのではないかと思います。「なんだか困ったぞ！」「もやもやするけど、、、」「誰に話したらいいか分からない！」そんな時は気軽に学生相談室をノックしてみてくださいね。

\*\*\*\*\*



## 学生相談室利用方法

◇ 場 所：3号館 2階

◇ 開室時間：月曜～金曜日 10時～17時

(変更する必要があるため大学からのメールで確認して下さい)

◇ 担 当 者：月・水・金 ■ 樋口 てい子 (公認心理師)

火・木 ■ 佐伯 里花 (公認心理師)

◇ 予約：①学生相談室に電話・メール・teamsチャット (学生相談カウンセラー名で検索)

②保健室で予約

③学生保健支援センターで予約

④相談室のドア前 予約表に空きがある場合は、直接ノックしてください。

電話：0225-22-7713 (内線 2241)

メール：gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp

(記 学生相談室 樋口 てい子)