

学生相談室便り～No.2～

2020年6月1日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。
みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

5月18日から遠隔授業がスタートしましたね。

教職員も学生も、みんながはじめてのことにチャレンジしようと向き合っています。そのため、2年生以上のみなさんは今までの授業の形との差に驚き、戸惑い、不安も感じていることと思います。予定していたことが延期になり、やる気も下がってしまったと感じている人もいるかもしれません。1年生のみなさんは、“友達をたくさん作って、サークル活動をして…”と自分が思い描いていたキャンパスライフを送ることができず、気持ちが落ち込んで、がっかりしていませんか？また、大学の授業がどんなものなのかイメージできない中で、遠隔授業が始まり、より一層不安を感じているのではないのでしょうか。

このような不安を誰かと話をし、「今、思っていること・感じていること」を共有したいけど、すぐそばに訊ける友達もいないし、なかなか話したり、相談できる人がいないなど感じている人や、また「相談ってほどでもないかも…」とそのままにしている人もいるかもしれませんね。

学生相談室では、心の専門家であるカウンセラーがみなさんの様々な不安や悩みに寄り添い、これらをどうすればよいかをご一緒に考え、解決するお手伝いをしています。相談した内容は、原則守秘義務で守られます。

言葉にするのが苦手だし、電話も苦手だから話しづらいと感じている方も、上手に話せなくても大丈夫ですので、困ったときや苦しいときは、一人で抱え込まず、遠慮なくご相談ください。

もしも、匿名で相談したいなと思ったり、学生相談室が開室していない時間帯に相談したいと思ったら、下記に相談できる機関をいくつか載せましたので、利用してみてください。

【学生相談室利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/r2gakuseisoudan_tel200511.pdf

【その他相談機関】

学生相談室がお休みの場合、すぐに相談したい場合には、下記の相談機関を利用することもできます。

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談（厚生労働省）

<https://lifelinksns.net>

新型コロナこころの健康相談電話（日本臨床心理会・日本公認心理師協会）

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

こころのほっとチャット（東京メンタルヘルススクエア）

<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

全国の精神保健福祉センター:お住まいの地域の精神保健福祉センターを検索できます

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

東京都立多摩精神保健福祉センター【電話相談】

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/soudan/soudan_ippan.html

東京都立中部総合精神保健福祉センター【電話相談】

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/seishin_soudan/kokoro.html

東京都立精神保健福祉センター【電話相談】

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html>

夜間こころの電話相談

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro_tel.html

女性からの様々な相談（特に暴力に関する事など）

東京都女性相談センター

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan.html