

相談室だより

2020年 春学期1号

こども教育宝仙大学

学生相談室

中島 絵美・南 舞



皆さんこんにちは。学生相談室です。

新型コロナウイルスの影響により、大学もオンライン授業となりました。オンライン授業の対応、また、友人や教職員と直接顔を合わせて話すことができないなど、慣れない一年の始まりであり、1年生にとって、初めての大学生活がより戸惑うような環境になってしまっていることと思います。学生相談室も、現在は対面・電話での相談は休止し、メールでの相談のみとなっています。1年の新しいスタートがスムーズに始まったとは言い難い、この状況に、様々な思いを感じる方もいるのではないのでしょうか。そういった思いに答えたいという気持ちから、学生相談室では、カウンセリング以外の方法で皆さんに提供できることはないかを考え、インターネット配信を用いて【新型コロナウイルスへの心と身体】をテーマに、週1回様々な情報を提供していくことにしました。

【相談室から配信予定の情報】

「コロナから守る方法まとめ～衛生管理や日常生活の中で～（大人・子ども）」

「社会的距離の具体的なお願いの仕方、返答の仕方」

「漠然とした不安の正体」

「新型コロナのストレスの表現と対応（大人、子ども）」

「自宅でできるリラクゼーションや運動」

「家族や同居人が感染したら」

「感染前にしておく準備」

「高齢者として気をつけたいポイント（家族）」

「職場の対応ガイドライン」

「新たにテレワーク（在宅勤務）する人への情報」

以上の内容を予定しています。もし「こんなことが知りたい！」など、早めに知りたい情報があれば、相談室のメールにご連絡ください。

◆今後の学生相談室について◆

○現在は、対面・電話での相談を休止しています。お困りのこと、ご相談がある方はメールにてご連絡ください。

学生相談室メールアドレス：**学生生活ハンドブックに掲載されています。**

○学生相談室が再開される場合は、HP掲載にてお知らせしますのでご確認ください。

○再開後も、新型コロナウイルスの影響で閉室及び時間の変更があるかもしれません。開室の最新情報はHPにて確認できます。

★学生相談室・カウンセラーのご紹介★

今年度も2名体制で、皆さんの学生生活をサポートします。学生生活のこと、プライベートな内容など。どんな相談内容でも大丈夫です。気軽にご相談くださいね。

※しばらくの間は相談時間に変動があるかもしれません。その際は随時お知らせします。



火曜日担当

11:00~19:00

中島 絵美

こども教育宝仙大学の学生相談室カウンセラーの中島絵美です。

私は宝仙で働きはじめ、12年目になりました。家族・人間関係のご相談を受けることが多いです。心理的ケアだけでなく、具体的なサポートも大切にしています。新しい一年が始まろうとするこの時期に、新型コロナが皆さんの生活に影響を与えたことをとても残念に思います。学生相談室として、直接お会いできない中で、何ができるかを考え、まずは学生さん自身、またご家族、保育士として現在働いている方、テレワークしている方、アルバイト等で接客せざるを得ない方、教職員向けの情報を発信し、お役に立てるように尽力していきます。

水曜日担当

11:00~19:00

南 舞



同じく学生相談室カウンセラーの南舞です。今年度もよろしくお願いします。

宝仙での勤務は6年目になりました。カウンセリングを中心とした相談活動以外に、ヨガやストレッチ、呼吸法など身体からアプローチするリラクゼーションなどもご紹介しています。

今までになかった状況を目の前にし、不安や焦り、怒り、落胆など様々な感情を抱いている人も多いのではないのでしょうか。直接お会いしてお話ができないのがもどかしく感じる時もありますが、幸いインターネット配信ができることになったので、メンタルヘルスに関する情報を中島先生とともに配信していきたいと思います。先が見えない状況ではありますが、この事態を宝仙ファミリーでなんとか乗り切っていきましょう！