

# 相談室だより

2020年 秋学期2号

こども教育宝仙大学

学生相談室

中島 絵美・南 舞



皆さん、明けましておめでとうございます。2020年は授業のスタイルなど皆さんにとって生活が大きく変化した1年だったと思います。不安な中ではあったと思いますが、1年頑張ってきた自分をぜひほめてあげてくださいね。さて、1月後半はテスト期間を迎えます。今年は例年とは違う形で実施される授業も多く、不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな時はぜひ学生相談室を頼ってください。皆さんの力になれるよう、相談員がサポートさせていただきます。今回の相談室だよりは2月・3月の開室予定のお知らせを載せました。長期休業中ではありますが、相談室は開いています。ぜひご利用くださいね。

\*\*\*\*\*

## \*長期休暇中の開室時間と開室日\*

開室時間：9：00～17：00

### 中島カウンセラー

2月 火曜日：2日、9日、16日

3月 火曜日：2日、9日、16日、23日、30日

### 南カウンセラー

2月 水曜日：3日、10日、17日 ※24日は閉室

3月 水曜日：3日、10日、17日、24日、31日

【連絡先】 学生生活ハンドブックに電話番号・メールアドレスが記載されています

\*\*\*\*\*

## ◆相談室開放のご報告（担当：南）◆

例年は6月と11月を【学生相談室開放日】とし、学生の皆さんと学生相談室の交流の場を設けてきましたが、今年はコロナ禍ということもあり、集団で集まって何かをするのが難しい状況にありました。そこで、新しい試みとして、YouTubeにて配信という形を取ることにしました。今年は新入生オリエンテーション・在学生オリエンテーションの実施も難しかったため、学生相談室の利用方法やカウンセラーの紹介をはじめ、在宅中家でも簡単にできるリラクゼーションとして、ヨガストレッチや呼吸法を盛り込みました。配信時期は10月～12月の期間限定ではありましたが、『学生相談室のことが少し知れて良かった』『家でヨガや呼吸法これからもやります！』など、うれしい声も頂くことができました。これからも学生相談室は、皆さんの心や体の健康をサポートしていきたいと思います。次回をお楽しみに！

