

2026年度
9月発行
〈第2号〉



学生相談室だより



皆さん、こんにちは。夏休みが終わり、後期の授業や実習が始まるこの時期は、生活のリズムを整えるのが難しいと感じることがあるかもしれません。休暇中の過ごし方から、学期中のペースへと切り替えるには、思っている以上にエネルギーが必要です。

特に医療系の学びは、授業・実習・課題など、集中力を求められる場面が多くあります。周囲と比べて焦ったり、「うまくやらなければ」と力が入りすぎたりすることもあるでしょう。でも、どんな人でも、環境が変わると心と体のバランスが揺れ動くものです。まずは、自分のペースを少しずつ取り戻すことを大切にしてみてください。

朝起きる時間を整える、食事のタイミングを見直す、短い休憩を意識的に取るなど、ほんの小さな習慣でも、心身の安定につながります。また、気持ちが張りつめているときは、深呼吸をしたり、好きな音楽を聴いたり、短い散歩をしたりと、心が落ち着く時間をつくることも役立ちます。

もし、気持ちがうまく整わない、集中しづらい、疲れが取れない、誰かに話したいと思うことがありましたら、学生相談室を利用してみませんか。皆さんが安心して後期を過ごせるよう、一緒に考えていきたいと思っています。

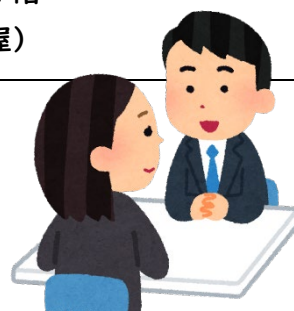
学生相談室長 佐藤厚子

学生相談室とは

学生相談室は、学生の皆さんならだれでも利用できる相談室です。薬学部・医学部・教養教育センターの教員が相談員となり、皆さんの悩みや困りごとについて一緒に解決方法を考えます。また、もう少し専門的な助言等が必要な場合には、薬学教育センターや保健管理センター、そのほかの部署や機関などを紹介します。

	開室時間	相談室の場所
小松島キャンパス	原則、月曜日 16:00～18:00	中央棟1階 (証明書自動発行機向かい側の部屋)
福室キャンパス	原則、月曜日 17:30～18:30	第1教育研究棟1階 (事務室横の部屋)

- 所属学部に関係なくどちらのキャンパスの相談室も利用できます。
- 相談時間は、ひとり1時間以内です。



申込み方法

相談は予約制です。

下記のいずれかの方法で、希望日の前の週の金曜日 17 時までに申込みをしてください。

① Moodle

下記のとおり、Moodle の申込みフォームへアクセスし、面談希望日時等を選択のうえ、送信。

Moodle ログイン > サイトホーム > すべてのコース > 学生相談室 >

学生相談室 Web 申込み（「私を登録する」を押下） > 学生相談室 Web 申込み > アンケートに答える

② メール

メールに“申し込み用紙”を添付し、以下のアドレス宛てに送信。

・小松島キャンパス予約専用メールアドレス k-soudan@tohoku-mpu.ac.jp

・福室キャンパス予約専用メールアドレス f-soudan@tohoku-mpu.ac.jp

※“申し込み用紙”は大学ホームページに掲載しています。

「トップページ」→「キャンパスライフ」→「サポート体制」→「学生相談室」→「申込用紙」

③ 担当事務窓口

「小松島キャンパス 学務部学生課」または「福室キャンパス 医学部事務部教務課」にて“申し込み用紙”を記入

→相談希望日・時間帯は必ず記入して下さい。希望日に面談ができないときのみ、ご連絡します。

連絡がなければ、相談希望日時に相談可能ですので、学生相談室にお越しください。

面談担当表

面談担当表は大学ホームページにも掲載しています。11 月以降の担当者はそちらをご覧ください。

「トップページ」→「キャンパスライフ」→「サポート体制」→「学生相談室」→「面談担当表」

	小松島		福室
	16:00～17:00	17:00～18:00	17:30～18:30
9 月 7 日(月)	河村 真人	奥山 祐子	林 もゆる
9 月 14 日(月)	斎藤 有香子	佐藤 厚子	高木 徹也
9 月 28 日(月)	立田 岳生	菅原 美佳	林 もゆる
10 月 5 日(月)	川上 準子	渡部 俊彦	上村 聡志
10 月 19 日(月)	森本 幸子	森本 幸子	北村 大志
10 月 26 日(月)	佐藤 厚子	河村 真人	高木 徹也

☆校務等の都合で、担当者が入れ替わる場合もあります。ご了承願います。