



# 学生相談室だより

2021年度 第4号

2021年10月 東北医科薬科大学学生相談室

長らくの行動規制が解除され、まだ以前のような生活には遠いながら、周りとは協調して自分なりのスタイルを確立してきた人が多いのではないのでしょうか。もうしばらくは、お互いのために守るべきルールのもと行動していくしかないですね。このコロナ禍の中、思い描いていた大学生活と違う時間の過ごし方をして、気分的に低迷した人も多かったと思います。

その中で、自室で過ごす時間が多くなったことがプラスにはたらき、何か新しいことを始めた人もいるのではないのでしょうか。「ただいたずらに時間が過ぎていくだけではもったいない！何かしよう！」「これまで時間がなくて無理だと思っていたことに挑戦してみよう」「新しい趣味が増えた」など時間の使い方、過ごし方の視点の変化や発想の転換のきっかけとなった人もいると思います。

一方で、勉強のこと、友人のこと、自分自身のこと、いつも何かしら考えながら生活しているのも現実です。これでいいのか、自分の判断はよかったのか、なぜうまくいかないのか、など自問を繰り返すことがあると思います。負のスパイラルに陥ったときは、気持ちが前向きになれないこともあるでしょう。そんなときは自分を責めずに、ほんの少しでもいいのでココロの扉を開いてみませんか？自分で解決するしかないんだ、と執着するより、ちょっと寄りかかって助けてもらうことも大切です。

時間は有限です。皆さんが有意義な大学生活を送れるように、私たちは支えていきたいと思っています。気兼ねなく学生相談室を活用してくださいね。お待ちしております。

学生相談室員

薬学部医薬情報科学教室 川上 準子

## 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。
- ・本学には、小松島キャンパスと福室キャンパスのそれぞれに学生相談室がありますが、学部に関係なくどちらも利用することができます。
- ・大学生活では誰もが様々なことを経験し悩みながら成長していきますが、慣れない生活や勉強に不安になったり、つらい思いをすることがあるかもしれません。勉強のこと、友人のこと、将来のこと、大学の授業のことなど学生相談室では様々な相談に応じています。
- ・本学の学生相談室では、薬学部、医学部、教養教育センターの教員が相談員として皆様の悩みや困りごとについて一緒に解決方法を考えてくれます。もちろん、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。

## 学生相談室の利用方法

1. 相談は予約制です。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。
2. 学生相談室の場所は、以下の通りです。
  - ・小松島キャンパス：中央棟1階（自動発行証明書販売機向かい側の部屋）
  - ・福室キャンパス：第1教育研究棟1階
3. 相談日時は以下の通りです。
  - ・小松島キャンパス：原則、毎週月曜日の16時から18時まで
  - ・福室キャンパス：原則、毎週月曜日の17時30分から18時30分まで
4. 相談時間は、ひとり30分以内です。



### 5. 相談申し込み方法

希望日の前の週の金曜日17時までに申し込みをしてください。

#### ①直接申し込む場合

各相談室付近にある“申し込み用紙”に必要事項を記入し、“相談受付ボックス”に投函してください。

#### ②メールで申し込む場合

メールに申込用紙を添付し、次のメールアドレス宛てにお送りください。

- ・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](mailto: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](mailto:f-soudan@tohoku-mpu.ac.jp)>

★を@に変えて送信してください。

#### ③Moodle上から申し込む場合

「moodle」→ログイン(学籍番号・パスワード入力)→「サイトホーム」→「すべてのコース」→「学生相談室」

6. 相談希望日・時間帯は必ず記入して下さい。希望日に面接ができないときのみ、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、学生相談室に来てください。

### 相談担当者

	福室キャンパス	小松島キャンパス	
	17:30~18:30	16:00~16:30 16:30~17:00	17:00~17:30 17:30~18:00
11月1日(月)	林 もゆる	宮坂 智充	木戸 紗織
11月8日(月)	河合 佳子	川上 準子	米澤 章彦
11月15日(月)	上村 聡志	森本 幸子	蓬田 伸
11月22日(月)	中村 正帆	川上 準子	菅原 美佳
11月29日(月)	林 もゆる	木戸 紗織	宮坂 智充
12月6日(月)	河合 佳子	米澤 章彦	奥山 祐子
12月13日(月)	上村 聡志	蓬田 伸	森本 幸子
12月20日(月)	中村 正帆	菅原 美佳	奥山 祐子

☆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。