

# 学生相談室だより



2021年度 第5号

2021年12月 東北医科薬科大学学生相談室

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、ヨーロッパを中心として再び急速に拡大していますが、幸いにして日本では小康状態が続いています（2021年12月現在）。感染状況が落ち着いていることにあわせて、当大学の感染症対応活動指針がレベル1（要注意）に下がりました。学年や科目によっては全面的に対面講義が再開されるなど、授業や課外活動などの大学生活も、通常に戻る方向に向かっています。

緊急事態宣言中の閉塞感は幾分和らいだように感じますが、依然としてマスク着用や手指消毒などの感染予防対策は必要であるため、日常生活の変化があまり感じられないかもしれません。コロナ禍の生活様式は、特に学生の皆さんにとって精神的に負担が大きいことと思います。実際に、気分の落ち込みや孤独感を感じたり、ストレスや不安、抑うつ傾向などメンタルヘルスに影響したりすることが、国内外の大学生を対象にした研究調査で数多く報告されています。また、よく眠れない・疲れやすいなどの身体症状が出てくることもあります。

心理的にサポートしてくれる人がいたり、悩みを共有できる場面があったりすると、この長いコロナ禍を過ごすのが、少し楽になるかもしれません。気軽に話をできるご家族や友人が近くにいない場合は、学生相談室も選択肢の一つに入れてください。“何を話していいかわからないけど、気持ちが落ち着かない”。このような時にも学生相談室にいらしてください。

学生相談室員 医学部薬理学教室 中村正帆

## 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。
  - ③**Moodle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
1月17日(月)	林 もゆる	宮坂 智充	木戸 紗織
1月24日(月)	河合 佳子	川上 準子	米澤 章彦
1月31日(月)	上村 聡志	森本 幸子	蓬田 伸
2月7日(月)	中村 正帆	奥山 祐子	菅原 美佳
2月14日(月)	林 もゆる	木戸 紗織	宮坂 智充
2月21日(月)	河合 佳子	米澤 章彦	川上 準子

☆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。