



## 学生相談室だより

2020年6月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

新入生の皆さん、初めまして。在学生の皆さん、お久しぶりです。突然の世界的な危機に、大いに翻弄された数か月でした。緊急事態宣言の期間中、みなさんはどのように過ごしていましたか？ゆっくり休息を取れて良かった、という人もいれば、不安や焦りやいろいろな感情で落ち着かなかった人、オンライン授業による課題に追われて大変だった人など、人によりいろいろな思いがあると思います。誰にとっても初めての出来事であり、様々な反応もすべて当然のことだと思えます。

6月から、ようやく少しずつ日常が戻ってきています。それに伴い、日常に再び戻ることも、また新たな環境への適応となり、心や身体が慣れていくのには人により時間がかかる場合もあります。少しずつ、自分のペースで進めて行って下さい。不安なことがあったり、ちょっとひと息つきたいときには、学生相談室で休憩して行って下さいね。換気してお待ちしています。

### 3つの感染症とこころのチェック

- ・「**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!**」(日本赤十字社 HP) 病気、不安、差別の怖さとそれぞれの対処法について載っています。正しい対処法を知ると、安心できます。
- ・「**心とからだのチェックリスト**」(日本心理臨床学会 HP より) を相談室に置いています。心身の不調を感じる人、そうでない人も、気軽に受けてみてください。簡単なものです。

### 開室日カレンダー-2020年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室

赤字＝開室日

### ★学生相談室は誰でも利用できます

相談したいことがある人、そうでない人も、誰でも来室することができます(相談予約は、直接来室か、学生支援センター、保健室、メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp) にて可能)。時々イベントも実施予定です。

### ★お昼休み(12時15分～13時5分)の間、学生相談室を開放しています。

席数が少ないため、少人数になりますが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも、友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。

