

# 学生相談室だより

2021年5月号

新緑がまぶしい季節となりました。

本来ならば、キャンパスは学生のみなさんの明るい声でにぎやかなはずですが、現在は全学リモート授業により、大学内は閑散としており、風の音のみが響いています。

学生のみなさんは、自宅でのリモート授業や課題の準備など、慣れないことに取り組んでいると思います。上手に体調管理や、気分転換をしながら、この自粛期間をできるだけ快適に過ごしてくださいね。再びにぎやかなキャンパスに戻ることを、楽しみにしています。

## 集中力を取り戻す科学的な方法（『図解ストレス解消大全』堀田秀吾,2020）

自宅で課題をしていると、ついつい眠くなったり他のことをやりたくなったりすることがありますね。集中力を取り戻すのに、以下の方法が効果的だそうです。どれも科学的根拠があるとのこと。一度試してみるといいかもしれません。

ガムを噛む／（子犬、子猫等の）かわいい写真を見る／直感で判断する／コーヒー豆の香りを嗅ぐ／3分間テトリスをする／手浴をする／階段を使う／歯磨きをする／あえてきりの悪いところでやめる 等

## リモート相談について

学生相談室では、**電話、zoomによる遠隔相談**を受けつけています。相談予約は学生支援センターに電話（072-724-1836）、または相談室にEメール

（[gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)）で可能です（返信は開室日のみ）

相談可能日時：相談室開室日 11時～17時半

（全学遠隔授業期間中は、前日 17時までに予約要）

## 学生相談室について

5月の開室日：**毎週火～木曜日**

全学遠隔授業期間中は、**前日 17時までに要事前予約**

開室時間：**11時～17時半**

場所：本館 2階の階段を上って下りたところ

相談時間：原則 1回 50分

（感染状況に応じて変更の可能性があります）

