

# 昭和大学（旗の台キャンパス）

## 学生相談室だより No.103(2022年4～5月号)



### 仲間との繋がりを育てましょう！

旗の台キャンパスの皆さん、進級おめでとうございます。withコロナの生活スタイルも3年目に入りました。これまでの2年間、従来のキャンパスライフとはかけ離れた毎日、大小さまざまなストレスと闘ってきた事と思います。

こんな時こそ、人との繋がりが安心感・心強さをもたらします。対面授業の機会に声をかけ合い、勉強方法や疑問点を質問し合ったり、日常のグチをこぼしあったり(笑)。グチと言うとマイナスイメージかもしれませんが、ストレスを分け合ったり共感し合うのは、お互いを励まし合う効果もあります。今は、大勢で1つの空間に長くいることは難しいため「自然と関りが生まれる」機会は激減しています。ですので「**意識的に**」近くの人へ声をかけてみて欲しいです。人との関りが生まれるきっかけを意識的に作ってみる事で、新しい仲間が増えるチャンスになりますし、それによって救われる仲間がいるかもしれません。関係を深めるのは難しくても、安心して挨拶できる仲間が増えたり、学内に自分の居場所が見つかると思いが落ち着いたり前向きになれるものです。他にもオンラインで繋ぎ合って一緒に勉強するのも良いですね。大学の仲間達で助け合い、協力しながら前進して行って欲しいと思っています。

相談室は10号館1号棟の1階、学生課の前にあります。遠慮なさらず、どうぞお気軽に立ち寄っていただき、より良い学生生活を送ってもらえたらと願っています。また、対面による相談(約50分)のほか、Google Meetを使用したweb相談(初めての回でweb相談の場合は約25分)も実施しております。申込み方法はお電話(03-3784-8285、閉室時は学生課に繋がります)かメールでお申し込みください。メールは開室時間内に出勤したカウンセラーが確認しますので、閉室時は返信できない点をご了承ください。

([hata-gakuseisoudan@ofc.showa-u.ac.jp](mailto:hata-gakuseisoudan@ofc.showa-u.ac.jp))

(小林・大河原)

発行日：2022年4月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



### カウンセラー紹介

**小林 英子(こばやし えいこ) 臨床心理士 火曜日 15:00～18:00**

現在、学生相談室の他に、小中学校のスクールカウンセラーや心療内科クリニックのカウンセラーなどを行っています。忙しい学生生活を送る皆さんの、ほっとできる時間と空間を創ってお待ちできるよう、心がけています(横浜キャンパスの相談室にも勤務しています)。

**大河原 英美子(おおかわら えみこ) 臨床心理士 金曜日 15:00～18:00**

学生相談室の他に、スクールカウンセラーをしています。学生生活では様々な事に直面します。辛い時や苦しい時に、一人で耐えようとせず、相談にお越しくください。「こんなことで相談していいのかな、どこに相談すればいいかわからない」と思う時も、気軽にお話に来てみてくださいね。一緒に考えて行きたいと思っています。

(本学ホームページの学生課コーナーより、予約状況を見ることもできます)

### 4月の予定

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

### 5月の予定

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	31				