学生相談室だより

武蔵大学学生相談室 2020 年度 春号

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在学生のみなさん、進級おめでとうございます。
新年度がスタートしましたが、感染症の影響により予想外の形でのスタートとなりました。なんだか不安を感じている方もいるのではないでしょうか。そこで、今回は相談室のご案内とともに感染症の流行期におけるストレスへの対処についてお伝えします。

～心身の安定のために～

◎ストレスを感じることは自然な反応です。

自由に動けない生活、なんだかイライラしたり、落ち込んだりしていませんか？
通常とは異なる生活状況に置かれたときに不安や戸惑い、悲しみや焦りなどの様々な反応が出ることは自然なことです。誰にでも起きることですので、「非常時にこういう状態になるのは、当然」と理解し、「こんな反応がでるまでよく耐えている。」と自身を労わりましょう。

◎避けた方がよいこと

- 不安をあおるニュースやネットの情報を読み続けることは避けましょう。情報過多は不安を引き起こすことがあります。
- 不眠や気持ちを落ち着かせる対処方法として飲酒・喫煙に頼ることは避けましょう。
- 最悪の事態や不安な未来を想像し続けることは避けましょう。「今」の状況や「今」自分が取り組めそうなことに目を向けましょう。

◎おすすめすること

- 正確な情報、公式に発表されている事実を確認しましょう。
- 日々の生活リズムを作り、適度な睡眠と食事、一人でできる運動を心がけましょう。
- 信頼している人との繋がりを維持しましょう。SNS やビデオ・音声通話などを活用しましょう。
- 自分なりの気分転換やストレス対処法を積極的に活用しましょう。洗濯や掃除など達成感があるシンプルな作業をこなしていくこともおすすめです。気持ちを書きだすと、自分の状態を客観的に把握し、落ち着きを取り戻す助けになります。

通常の学生相談室利用

◎学生相談室でのカウンセリング

大学生活の中で出会う様々なことについて、相談することができます。相談内容はどんなことでも構いません。カウンセラー(臨床心理士)がお話をうかがいます。相談内容は、守秘義務で守られます。

◎心理テスト

相談室では簡単な心理テストを受けることができます。自分の性格や進路を考えるきっかけ作りに活用してみてください。

◎コミュニケーション・スペース

学生相談室の隣にあります。ご飯を食べたり、本を読んだりしながら静かに過ごす場所です。本の貸出もしています。　＊開室時間 9:00-16:30

通常時の相談・予約方法

相談／心理テストの予約方法

◆学生相談室に直接来室して予約

◆電話で予約　☎03-5984-3723（学生相談室直通）

→空いている予約枠をご案内します。

＊開室時間　月曜日～金曜日 9:00-16:40

（昼休みのため 11:00-12:00 は閉室）

＊初回は利用申込書にご記入いただきます。

＊電話相談は対応していません。電話は予約受付のみです。

面接の時間（1 回 50 分）

予約枠	面接
a	9:00-9:50
b	10:00-10:50
昼休み	11:00-12:00
c	12:00-12:50
d	13:00-13:50
e	14:00-14:50
f	15:00-15:50
g	16:00-16:45

入構禁止期間中の学生相談室利用

感染症の感染拡大防止のため、入構禁止の措置がとられています。

入構禁止期間中は、学生相談室での対面相談は休止、電話相談（20～30 分）で対応をしています。

学生相談室の HP「開室カレンダー」に電話対応が可能な日を更新しますのでご確認ください。

※今後、状況の変化に応じて相談対応が変更となる可能性があります。

電話相談のご予約お問い合わせは、下記にご連絡ください。

学生相談室直通☎03-5984-3723

受付時間は 9:00～16:00(※11:00～12:00 は閉室)