



9月1日から対面授業も始まりました

9月1日から対面授業も始まり、新入生の皆さんは新しいクラスメイトに会えることや高専生活に期待する一方で、さまざまな不安を感じていることと思います。この状況下では不安の方が多いかもかもしれません。2年生より上の学年の皆さんも、授業や家庭での自宅学習、就職活動などでこれまでにない方法が取られる中、対応に苦慮されることも多いのではないのでしょうか。

今までとは違うことが起こる中で、いつもより不安やストレスを感じることは誰にでもあることです。

自分の気持ちに気づきそれを誰かに伝えると、気持ちがすっきりしたりほっとしたりするかもしれません。

学生相談室のカウンセラーや相談員に話してみたい相談してみたいと思ってくれた人は、保健室の先生に連絡して予約をしてください。

カウンセラーへの相談内容は、「なんだかしんどい」「イライラする」「夜眠れない日が続く」「いつもより集中できない」「人や自分を傷つけたくない」「友達とのコミュニケーションで悩む」「進路のことで悩む」「生活リズムを戻すことができない」など、なんでも大丈夫だよ



いっどこで相談できるの？



月曜日から金曜日まで、午後から相談員が待機しています。

カウンセラーについて

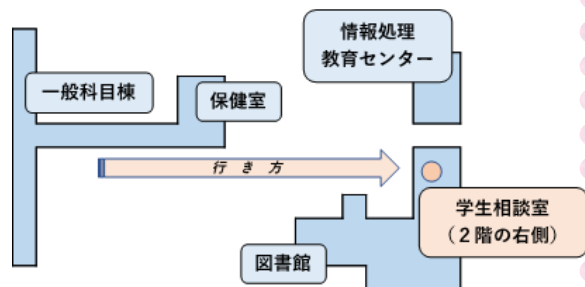
月・火曜日が女性カウンセラーで木・金曜日は男性カウンセラーです。

感染拡大防止のため9月から相談形態が変わりました。

直接会って話したい場合は、木・金曜日の予約を取って図書館の奥の建物の2階の学生相談室に行ってください。

遠隔授業なので自宅から相談したい場合や寮生活だけど電話やオンラインで相談したいという場合は、月・火・木・金曜日のいずれも可能です。

学生のことでお困りのことでしたら、保護者の方も利用することができます。



相談方法は？

まずは保健室で予約を取ってください

保健室に直接行くか
電話をして、
「学生相談室の予約を
お願いします」と伝えてね。



おらせ

遠隔授業が行われる中、みなさんと少しでもつながりを保ち、ストレスをやわらげるサポートをしたいと思い、学生相談室では5月からコラムを始めました。

学校のホームページから「在校生へ」→「学生相談室」のページに進んでいただくと、過去のコラムやお便りを見ることができます。

生活リズムの整え方、ストレス対処法、ポジティブ思考になる方法、かんたんヨガなどお役立ち情報が載っていますのでぜひそちらも参考にしてください。