

【学生の皆さんへ】 コロナ禍でのこころの健康を保つために

北里大学長

島袋香子

北里大学健康管理センター長

守屋達美

9月9日から後期の授業が開始されます。前期はオンライン授業が大半でしたが、後期からは可能なかぎり対面授業を実施します。大学に通えない状態が緩和されますが、新型コロナウイルスの感染流行が収まったわけではありません。通学や登校に強く不安を感じている人がいるのは勿論のことです。見通しの立たない中では、新たなストレスや不安を抱え、こころの不調を感じる人が増えることを懸念しています。このような状況下でストレスや不安を感じるのは自然な反応ですが、それが続くと辛いものです。

特に1年生の皆さんは、本学に入学したことへの疑問、勉強や試験に関する心配、向学心の低下、将来への不安、生活上の問題、友人関係の悩みなど、不安に思うことが多いと思います。少しでも気になることがあれば、一人で抱え込まず、各クラス主任もしくはチューター、所属学部事務室にご相談ください。また、健康管理センター学生相談室では専門のカウンセラーが皆さんの状況に応じて Zoom、対面、電話による相談を受け付けており、どんな内容でもお話しいただけます。個人のプライバシーは守られますので、カウンセラーとお話ししたい方は、気を楽しみながらご利用ください。

◇勉強や試験、大学生生活上の問題などに関する相談：

所属学部事務室にご連絡ください

◇さまざまな悩み、こころの健康に関する相談：健康管理センター学生相談室

URL：[https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/campuslife/health\\_care/gakusou/index.html](https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/campuslife/health_care/gakusou/index.html)

受付時間：月曜～金曜（平日） 9:00～17:00

TEL：042-778-9732（直通）

E-Mail：gakusou (a) kitasato-u.ac.jp（予約専用） ※（a）は@に置換ください。