

【学生相談室より 相談申し込みのお知らせ】

2023.4月更新

新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。
在学生の皆さま、新年度が始まりましたね。いかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍での制限のある生活から、少しずつ以前の日常が戻りつつあります。大学も今年度より基本的な感染対策は継続しつつ、マスクの着用は個人の判断となりました。ようやく家族や友人と食事に行ったり、遠方のご親戚を訪ねたり、旅行にも行ける機会が増えてきていると思います。その一方で、以前にはなかった心身の不調やモヤモヤした思いを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

例えば…

- ・ 新しい環境に慣れなくて不安。
- ・ 朝起きられない。昼夜逆転している。生活リズムが乱れてしまっている。
- ・ 電車通学が疲れる。体力的に自信がない。
- ・ 課題が多く追いつかず、スケジュール管理が難しい。
- ・ 授業のことで悩んでいる。先生や友人にも相談しづらい。
- ・ 友達ができるか不安。いなくてさみしい。人と話していない。孤独で辛い。
- ・ 人の目が気になってしまう。
- ・ 夜眠れない。途中で起きてしまう。体調が悪い。

学生相談室では、皆さんが安心して学生生活を送れるようお手伝いをしていきたいと考えています。どうぞお気軽にご相談ください。

学生相談室を利用したい場合は…

学生相談室の受付でお申込みください。電話でもお申込みができます。
ご相談はできる限りその場で応じます。曜日や時間帯によってはご希望に添えない場合もありますが、まずは受付までお越しください。

場 所 : 9号館1階（図書館前の白い建物）
※保健室の奥にあります
相談受付時間：月曜～金曜 9：00～17：00
土曜 9：00～12：00
電話番号 : 03-3961-2207

皆さんの学生生活がより実りのあるものになりますよう、学生相談室も全力でバックアップしてまいります！！皆さんの来室をお待ちしています。

東京家政大学 保健センター 学生相談室
電話番号：03-3961-2207
開室時間：平日9時～17時 土曜日9時～12時