

学生相談室ニュースレター

No.21

令和5年7月26日発行

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎03-5992-1062 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00 (12:00～13:00 昼休み) 土曜 9:30～12:30 (昼休みなし)

対面授業が増えて、どうお過ごしですか？



今年度は原則対面授業が再開されました。学生相談室で皆様のお話を聞いていると、新学期が始まった当初は授業方式の違いに戸惑う声がしばしばあったように思います。授業方式が変わったことでどんな悩みが生じているのでしょうか。実際の相談をもとに創作した悩みの一例を挙げてみます。

Aさん（大学3年生）：大学入学後、順調に単位を取得することが出来ていたが、今年から授業方式が変わったことで単位取得に不安を感じている。

対面授業では知らない学生が沢山いるので落ち着かない。先生の話が分からなくても動画のように一度止めたりすることが出来ないで困っている。また明日も学校があるのかと思うと、前の晩緊張して、朝起きても疲れがとれていないように感じられる。元々高校や中学でも、授業中にわからないことが出てくると気になってしまい、一生懸命理解しようと考えている内に授業がどんどん進んでいってしまい、困ったことがあった。

高校や中学では授業後に質問にいけたが、大学の先生は「エライ先生だから僕なんか質問について時間を使わせてしまうのは申し訳ない」と思い、質問にいくのを躊躇してしまう。

Aさんの場合、気になったことから切り替えることが苦手であることや、環境が大きく変わると不安になってしまうことが考えられ、そうした自分の心の傾向に自分では気がつかないまま過ごしており悩みが深くなっていたようでした。そこで「学生相談室で引き続き何度かカウンセラーと話をし、悩みの整理と自分の心の傾向について考えてみてはいかがでしょうか」と勧めました。

人の悩みやそれを持つ人の個性はそれぞれ異なっていますので、この記事を読んだ方がAさんとよく似た悩みを持っている場合も、全く違う悩みを今抱えている場合もあるでしょう。いずれにしても学生相談室に来て話をしてみると、自分では自覚していなかった心の癖に気づくことができるかもしれません。

学生相談室では、学生生活に関わることであればどんな相談もできますので、ぜひ気軽にいらしてみてください。

学生相談室 夏休みの開室日

8 月						
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		

9 月						
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

開室日

9月15日（金）から通常通り開室します

※予定に変更が生じた場合は HP でお知らせします。

学生相談室 9 月以降の相談体制

合計 4 名の相談員が在籍しています。9 月以降の相談体制は下記の通りです。

月	火	水	木	金	土
細谷 門馬 池田	細谷 門馬 池田	細谷 門馬 池田	細谷 門馬 仁田	門馬 池田 仁田	細谷 池田

開室時間：月～金（9:30～17:00） 土（9:30～12:30）

※予約の状況は直接来ていただくか、お電話でお問い合わせください。