

【学生相談室/保健室利用方法について】 2021年10月18日現在

現在、豊橋技術科学大学学生相談（以下、学生相談室/保健室）では、遠隔相談（電話/Meet）を基本として活動しています。また、本学の活動基準がレベル2.5以下の段階では、初めての相談（初回来談）時や、担当者との話し合いによって対面相談が必要と判断された場合に対面での面談を行っています。

2021年10月18日より大学の活動基準がレベル2.0に引き下げられたことに伴い、対面での面談の希望に応じやすい状況となりました。ただし、体調に違和感がある場合は来室を控えて頂き、遠隔での相談を利用して下さい。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

\*ただし、怪我をして電話であらかじめ連絡する余裕がない場合は、直接B201窓口にきて頂いてかまいません。

予約はメール・電話で申し込めます。

相談室電話番号：[0532-44-6588](tel:0532-44-6588)

相談室Eメールアドレス：[gakroom@office.tut.ac.jp](mailto:gakroom@office.tut.ac.jp)

・相談の希望日時については相談室の利用状況により、ご希望に添えない場合があります。特に当日予約は困難な場合が多いです。希望日時は数日にわたる候補をいくつか提示して頂けると幸いです。

・学生支援センターからのメールの返信や電話での受付は、平日10:00～16:00（\*休日・祝日や時間外にメール連絡があった場合の返信も同様）となります。ご了承下さい。

・相談室開室時間以外で相談したくなった時、利用可能な相談窓口（電話やSNSなど）が厚生労働省のHP（下記URL）で紹介されています。必要に応じて利用してみてください。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

・発熱や倦怠感など不安な症状があれば健康支援センターに連絡をお願いします。

[kenkou@office.tut.ac.jp](mailto:kenkou@office.tut.ac.jp)

（健康支援センターの医師、保健師が対応します。）

予約のメールには下記を記載して下さい。

- ① 氏名
- ② 学籍番号
- ③ 相談したい事は、A・B・C のどれであるか。
  - A) カウンセラーと話したい。
  - B) 大学での授業や生活に関することを教えて欲しい

（他部門から回答してもらうのが適切と判断したら、他へ紹介します。

もし他へ紹介されると困る場合には、その旨メールにご記載ください。）

## <普段とは異なる事態のときに、起こりやすいこと>

コロナウイルス感染拡大により、新しい生活様式など、私たちの活動も大きな影響を受けています。

やむを得ないこととは言え、戸惑いや不安の気持ちを持っている方たちも多いと思います。このようなストレスが多くかかる時期には、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりすることもあります。それはこのような状況のときに起こる自然な反応です。

「なんだか分からないけど不安・・・」と、どのように相談して良いかわからない時も、相談室にメール・電話して下さい。折り返し返信します(夜間や休日のメールは返信が翌日以降となる場合があります)。

## <体調の変化・違和感がある場合>

大学からの説明にもありましたように、コロナウイルス対策として普段通りでない体調の変化・違和感がある時は自宅にて療養などが必要となります(\*下記の学生連絡体制図 参照)。

ただし、緊張感の高まりや疲れから身体症状(倦怠感や熱っぽさなど)を感じることも十分ありえます。上記の「ストレスによる身体症状」と「コロナウイルスによる影響」の区別は困難です。不安に感じる場所があったらひとりで抱え込まずに、気軽にご連絡下さい。待っています。

\*新型コロナウイルス感染拡大防止のための学生連絡体制図について

<https://www.tut.ac.jp/docs/20200331taikeizu.pdf>

## <一人でいる時間が長くなった時の対処の仕方>

外出が思うようにできず、家（特に一人暮らしの方）で過ごさなければならぬ時間が長くなると、倦怠や孤独を感じやすくなります。困難な時間の過ごし方、対処の仕方のコツを心理学の観点から「一人でいる時間が長くなった時の対処の仕方」として、下記にいくつか掲載しました。ご参考になれば幸いです。

引用・参考:もしも「距離を保つ」ことをもとめられたなら:あなた自身の安全のために 日本心理学会  
[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)



### ○信頼できる情報を獲得しよう

新型コロナウイルスに関する正確で最新の公衆衛生情報を入手することは重要です。一方で、ウイルスに関するメディア報道や SNS 情報にあまりにも多く接すると、恐怖感や不安感が増大する可能性があります。情報を収集する時間と他の（例えば読書、音楽鑑賞、語学など様々な学習）時間とのバランスを取りましょう。またウイルスについての情報源は、信頼できる機関、例えば WHO（世界保健機関）や厚生労働省などが理想的です。その他、本学の情報など、学校医お勧めの情報を以下に挙げておきます。

新型コロナウイルス感染症に関する学内の情報 <https://www.tut.ac.jp/info/corona>  
感染予防のために、できること。 <https://www.bowlgraphics.net/covid19>  
新型コロナウイルス感染症の全般的な情報

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.ht](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.ht)

[ml](#)

## ○日々のルーティーンを作り、できるだけそれを守る

外に出ることが難しい時期は、生活リズムが乱れやすくなります。心身の状態を安定させ免疫系を高めるためにも、なるべく 3食食べて規則正しい生活をするのが大切です（\*下記のポイント参照）。

起きている時間に自分なりの課題（学習、運動など）を設定し日常生活に取り入れ、定期的に行うようにしましょう。必要に応じて健康的な娯楽を取り入れることも有効です。

\*生活リズムを守り、質の良い睡眠を取るためのポイントは朝起きる時間をなるべく一定にすることです。夜12時に寝る!と決めてすぐ寝つく人はなかなかいませんが、朝起きる時間は（努力次第で）一定にすることができます。その上で夜眠れなくなった時に寝ることで、質の良い睡眠が取れます。眠気と闘いながらスマホを見ていると寝るタイミングを逃すのでやめましょう。どうしてもスマホが手放せない方は瞑想など、眠りへの導入を助けるスマホアプリをお勧めします。

## ○他者とのつながりを持つ（ヴァーチャルを含む）

会って話をする機会は限られてしまいますが、電話、チャット、ソーシャルメディアなどを使って家族や友人とやりとりすることはできます。不安や落ち込みを感じている場合は、自分の気持ちもなるべく素直に話してみてください（相談室でも待っています）。そうすることで気持ちが楽になり、お互いに支え合うことにもつながります。

## ○ストレス管理のためにも運動やリラクゼーション法を取り入れよう

寝る前の瞑想は質の良い睡眠を取るために有効です。呼吸法やリラクゼーションなどを含め様々な無料アプリがありますので、ご自身で調べ試してみてください（おすすめ教えてください）。また、室内でできる運動アプリもあります。普段通りでない体調の変化・違和感がなければ、大学の敷地内の散歩なども積極的に行いましょう（\*他の人との社会的距離は意識しましょう）。

学生相談室(0532-44-6588)

/ 保健室(0532-81-5199)

[gakroom@office.tut.ac.jp](mailto:gakroom@office.tut.ac.jp)