



学生相談室だより

藤女子大学学生相談室

2021年5月

2021年度がスタートしましたね！昨年度は皆さんそれぞれいつもと違う生活を余儀なくされた1年間だったと思いますが、それを乗り越えて新年度のスタートを迎えられたこと、よく頑張ったなどと思います。(裏面に相談室の先生方からコロナ禍を乗り越えた皆さんへのメッセージを載せていますので、是非読んでみてくださいね。)

札幌の新型コロナウイルスをめぐる状況は厳しく、落ち着かない状況が続いていますが、ワクチン接種が進むなど明るい兆しも見えていますので、必要以上に気持ち乱されることなく落ち着いて生活できると良いですね。

非対面授業が多いのでお家にこもることが多くなりがちですが、できるだけ授業の合間に外の空気を吸ったりして、上手に息抜きしながら過ごしてもらいたいと思っています。それでも気力が出なかつたり、なんとなく調子が悪かつたり、愚痴りたい・・・という気持ちになることもあるかと思いますが、そんな時には気軽に学生相談室で話をしてみてくださいね。学生相談室カウンセラー一同、お待ちしております！（森田）

<ご予約の方法>

電話または大学のホームページ・学生相談室予約フォーム

<https://www.fujijoshi.ac.jp/life/counseling/> からご予約ください。

※ 対面・電話・メール・ZOOM相談の中から選べます。



<学生相談室開室時間と担当カウンセラー>

北16条校舎学生相談室

本館3階344・345室
TEL 011-736-5099

月曜日	12:00~15:00	森田
水曜日	12:00~15:00	山中
木曜日	12:00~15:00	森田
金曜日	14:30~16:30	関根

花川校舎学生相談室

本館3階303室
TEL 0133-74-7603

月曜日	11:00~14:00	齊藤
火曜日	14:00~17:00	山中
木曜日	11:00~14:00	齊藤
金曜日	11:00~13:00	関根

コロナ禍の1年を乗り越えた皆さんへ・・・

このコロナ禍の中の1年を振り返ってみると、とても長かったようでもあり短かったようでもあり、複雑な気持ちになりますね。いつもの日常が大きく変わり、これまでできていたことができなくなったり、その一方、できなかったことができるようになったりしました。

相談室も対面ではできなくなりましたが、オンラインの相談ができるようになりましたね。世界中の人ともつながれるようになりました。

おそらくコロナとの戦いはまだ続くのですが、少しずつ収束が見え始めています。マラソンでも今が一番苦しい所かもしれません。マラソン走ったことないんですけどね…(苦笑)。が、ここでひるまず、たゆまず、目の前の一步を歩み続けたいと思います。皆さんも、この1年のことをお話ししに来てくださいね。(関根)

コロナ禍の中、今まで出来ていたことが出来なくなり色々な意味で自分にとって大事なものが見えてきたのではないのでしょうか。何気なく過ごしてきた時間が自分にとってどれだけ必要だったか、人との関わりを最小限にしている中、家族・友達等の存在がどれだけ大きいことかを感じました。人は一人では生きてはいけない。誰かを頼り、頼られることで今の自分がある。この1年間は我慢ということではなく自分自身を見つめ直し、大事な事や必要な事が何かを感じた時間ではないのでしょうか。(山中)



みなさん、こんにちは。コロナ、コロナと気づけば、1年も経っていました。みなさまは、どのようにお過ごしでしたか？1年生のみなさんは、なんとといってもコロナ禍の受験生！くぐり抜けてきましたよね。模試だって思うように受けられなかったし、だいたい、共通テスト初めての年！すごい時期を乗り越えてきました！2年生のみなさんは、初めての大学生活！というタイミングでの非対面授業で、戸惑うことも多かったと思います。お電話させていただいた時、「友だちができな～い！」という声をたくさん聞きました。3年生のみなさんは、実習の準備とか…、どうなるんだろう？などもあったと思います。4年生のみなさんも、そうですよね！そうして、まだコロナ禍の今、就職活動もありますよね。

ああ、こうして想像すると、“いつもと違う”ことばかりです！この“いつもと違う”って、思っているよりも心身に負担がかかっているものなのですよね…。フト気づくと、カラダがだるくなったり、不眠、食欲がわからない…な～んてことがあったりして…。何となく、この“いつもと違う”状況に適応しようとして走り抜けてきた1年だったかもしれません。それぞれ試行錯誤しながら、ストレスとうまく付き合ってきたのだらうなあ…と想像していましたが、そろそろ疲れが出てきた…という方もいらっしゃるかなあ…。これを読んで、ちょっと深呼吸でもしてみても、「う～ん、そういえばキュウクツな感じがあるなあ」なんて思ったら、学生相談室を利用してください。みなさんにお会いできることをたのしみにお待ちしております。どうか無理せず、のびのび、たのしめますように！！

(齋藤)