

## <こころのケアについて>

### ～ 学生相談センター(がくそう) ～



新学期は、季節や環境の変化が大きい時期です。生活リズムや体調を整えて、少しずつ慣れていきましょう。with コロナの学生生活は、人とのつながりが希薄になりやすく、こころやからだも不安定になりやすい状況にあります。ストレスを抱え込み過ぎないように日常的にケアをしていきましょう。

**学生相談センター(がくそう)** は、with コロナの学生生活を過ごす学生の皆さんの、心の健康と成長をめざした支援をおこなっています。詳細は、[学生相談センターWebサイト](#)で確認してください。

#### 学生相談

学生相談員が話をお聴きして、心のバランスを整えるお手伝いをしています。どんな小さなことでも構いません。話すことで、気持ちが軽くなることもあります。

- 不安や悩みごとがある時に
- コミュニケーションが苦手、人づきあいが上手くいかないと感じた時に
- 相談相手がないと感じた時に

※**対面相談**(来室)の他に、**電話相談**や**Web相談**にも対応しています。

※学生相談センターでは、以下のような**感染症対策**に取り組んでいます。

室内換気、アクリル板設置、消毒、マスク着用、検温、密接・密集の回避 など

#### がくそう・心のサポートホットライン

本学の健康サポートセンターと連携して、学生とご家族、教職員の方を対象に、新型コロナウイルス感染症で療養されている方、自宅待機をされている方のための相談窓口を設置しています。

#### キャンパスライフ with コロナの情報発信

Web サイトや学内ポータルサイト(info@MUSES)で、with コロナの学生生活に役立つさまざまな情報を発信しています。

#### グループ・プログラム

学生の皆さんの出会いと交流、安心して自己表現できること、気軽にコミュニケーションを楽しめることなどを目的とした少人数制のプログラムを実施しています。