

# 学生相談室へようこそ vol.3

こころの健康に気をつけ、早期に相談してもらうことを目的に『こころの健康チェック 2021』を実施したところ 836 人が回答してくれました。その結果、「なんとなく不安」を感じている学生が 75%、「やる気が出ない」と感じている学生が 82% もいました。こころの健康は自分ではなかなか気がつかないものです。お子さんの不調に気づいたら学生相談室を利用するよう勧めてください。

令和3年度  
楽しみながら  
『コミュカUP』

7月27日(火)  
13:05~  
14:35  
実施方法: オンライン  
参加費: 無料  
定員: 16名  
要申込み

申込みは、お電話  
または  
メールで!!

受付時間  
月~金 9:00~17:00  
土 9:00~12:00  
TEL: 03-3265-6216  
044-911-1278

Mail: ksoudan@acc.senshu-u.ac.jp  
isoudan@acc.senshu-u.ac.jp

オンラインコミュニケーションのコツ

最近流行っている「アイスブレイク」を知っていますか?  
アイスブレイクとは、簡単なゲームで初対面の人どうしのぎこちない雰囲気を和ませるための方法です。  
今回のコミュカUP講座では、アイスブレイクを体験しゼミやサークルなどで活用できます。ちょっとした知り合いができるチャンスです。

学生相談室



7月にコミュカUP講座「オンラインアイスブレイクのコツ」を実施しました。11月下旬にも楽しい講座を準備中です。詳細は大学ホームページ・in Campus・ポスターでお知らせします。お楽しみに!

## 参加者の感想

最初は緊張したけど参加者とコミュニケーションがとれて楽しかった。

明るい雰囲気ですぐに打ち解けられた。

オンライン上でコミュニケーションをとる感覚がわかった気がした。

今後に生かせる技を教えてもらったので活用していきたい。

## そのほかにも イベントを いろいろ実施

### 秋の相談コーナー

後期授業のスタートに合わせ、学生相談室の先生とカウンセラーが相談に対応。(9月28日~10月4日実施)

### ラーニングカフェ

レポートやリアクションペーパーの書き方等、学習方法などを確認し、後期授業を心配なく受けられるようサポート。(9月28日実施)

## 学生相談室の利用について

電話相談・オンライン相談を中心に、本学の「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための活動レベル」に応じて対面相談も実施しています。まずは、電話でお問い合わせください。保護者の方の相談もお受けしております。

<p>開室時間 月~金 9:00~17:00 土 9:00~12:00</p> <p>生田校舎 61号館 〒214-8680 川崎市多摩区東三田2-1-1 tel.044-911-1278</p>	<p>開室時間 月~金 10:00~19:00 土 9:00~12:00</p> <p>神田校舎 9号館 2階 〒101-8425 千代田区神田神保町3-8 tel.03-3265-6216</p>
--	---

### 外部相談機関

新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

全国のいのちの電話相談  
<https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

SNS相談  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>

夜間休日精神科救急医療機関案内窓口  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/ercenter.html>