



# 学生相談室だより

## 特別号

Vol.99 帝塚山大学学生相談室  
東生駒キャンパス 3号館2階  
学園前キャンパス 16号館9階

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的な蔓延により、学生の皆さんの生活にも大きな影響が生じています。本学でも2020年度前期の遠隔授業実施が決定し、本格的に授業が始まりました。

自宅での学習や就職活動など、皆さんそれぞれにこれまでとは異なる生活を体験されていることと思います。慣れない生活が続き、知らず知らずのうちに緊張を強いられている毎日です。ウイルスへの対処や今後の見通し、新しい生活様式への適応などわからないことが多いため、不安や恐れを感じる場合があります。現在のような状況下でストレスにさらされることによって、イライラや不安が高まり、こころや体に不調が現れる可能性は誰にでもあります。



現在のような状況下で、心身の健康を保つために出来ることを少しずつやってみましょう。

☆今、自分ができていることを認め、労い、自分の心身をいたわりましょう。

☆先々のことや過ぎてしまったことを考えすぎず、今自分が取り組んでいることに目を向けましょう。

☆いつもの生活リズムを保つようにしましょう。

☆バランスの良い食事、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけましょう。

気がかりなことがあれば、いつでも気軽に学生相談室にご相談ください。学生相談室では、遠隔授業実施期間中、電話相談を行っています。直接、各キャンパスの学生相談室までご連絡ください。



### 帝塚山大学学生相談室 電話相談

開室時間：平日 9:00～17:00

<文学部 経済経営学部 法学部>

奈良・東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

奈良・学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860