



在学生のみなさん、新入生のみなさん
 こんにちは、総合学生支援センターです。
 新年度になり、みなさんと会えること、そして新しい出会いが始まることを心待ちにして
 いましたが、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言を受けて、先延ばしになってしまいま
 した。
 今、みなさんはどのように過ごされていますか。
 課題学修で忙しく過ごしているのかな。それとも…少しココロが疲れて、日々の生活がし
 んどくなっていたりするのか。友達や先生に会いたいのかな。
 今回は、総合学生支援センターより、みなさんへ、こんな状況に役立つ、ココロのケアに
 ついてお伝えします。みなさんのココロに少しでも寄り添えたら嬉しいです。

<キクロウくん・ハナソウさん・ミルヨさんに起きている最近のこと>

キクロウ



不安や恐怖を感じたり、
やる気がでない、
落ち込んでしまう

自然なこと

そういったココロの反応が起こることは、
自然なことです。自分に合ったストレス
解消法を使って、ココロを癒しましょう。

寂しくなったり、
孤独を感じてしまう

会話・繋がり

みなさんが信頼している人と会話をしましょう。
家族や友人とこまめに連絡を取りましょう。

ハナソウ



夜更かししてしまう、
眠れない、食欲がない

健康的な生活習慣

カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。
これまでの習慣をなるべく崩さないようにしま
しょう。(食事・睡眠・適度な運動)



ミルヨ

課題に計画的に取組めない、
生活が乱れている

スケジュール作り

大学に行く時と同じスケジュールで生活してみましょう。
朝起きる時間、夜寝る時間はなるべく崩さないように。
時間割通り、大学と同じ授業時間に、その科目の課題に取り
組んでみましょう。時間内に終わらなかった時は、夜や
週末の学修時間に。

課題学修に効率よく取り組むワンポイント！

- ・机の前に、**課題専用のカレンダー**を作ってみましょう。
- ・課題ごとの**メ切の日に、科目名**を書き込んでみましょう。
- ・時間内に終わった課題は、**黒ペン**で。終わらなかった課題は**赤ペン**で。

終わらなかった課題が提出できたら、赤ペンで書きこんだところに**ハナマル**  を付けましょう。色分けすることで、終わった課題と終わっていない課題が把握しやすくなりますよ。

- ・課題は、**時間割通りの時間**に取り組むこと。

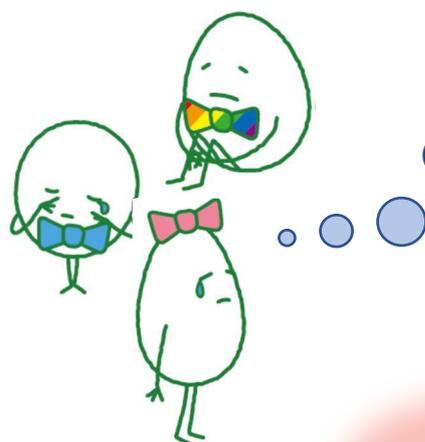
少しでも分からないことがあったら、**授業担当の先生に質問**しましょう。

先生との繋がりも感じて、**落ち着いて**、勉強に取り組むことができますよ。



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
		有機化学		物理学		
17	18	19	20	21	22	23
			花マル		生物学	
24	25	26	27	28	29	30
31						

<カレンダーイメージ>



色々な方法を試しても、改善されない
困りごとが解決できない
ココロの中のこと誰かに話したい
話を聞いてほしい

そんな時は…

総合学生支援センター（学生相談室）に相談しましょう。

大学入構禁止期間中は、電話相談・メール相談のみとなります。



電話相談：03-6910-3772（月・金曜日のみ 10：00-16：00）

メール相談：ikiiki@ntu.ac.jp（随時受付・お返事は平日のみ）

新規の学生さん、これまで総合学生支援センターや学生相談室を利用していた学生さんも相談できます。

*この期間、継続の学生さんについては、担当のインターカーやカウンセラーが変更になることがあります。

今後スケジュールは、変更になる可能性がありますので、HPで最新の情報をご確認いただくか、メールにてお問合せ下さい。

