

## 学生の皆様へ

新島学園短期大学 学生の皆様、ご入学、ご進級おめでとうございます。

さわやかな新緑の季節ですが、学内はとても静かです。新型コロナウイルスの影響に伴う臨時休校が継続しており、学内で皆様にお会いできないことをとても残念に感じています。

私自身、日々、粛々と生活の自粛に努めております。できるだけ人と会わず、ソーシャルディスタンスを維持し、マスクをつけ、可能な限り家で過ごしています。

とはいえ、先の見えない自粛要請に正直、疲れも出てきました。

CDや本を整理し、クローゼットを片付けて、早朝から読書をしよう・・・等々、理想的な“やることリスト”を書き出してはみるものの、実際にはほとんど手が付けられません。なんだか胸の内がざわざわ、そわそわしてしまい、集中が途切れてしまうのです。結局のところ、メディアからのコロナ関連のニュースに翻弄されながら、「まずは自分が感染しない、感染させない、とりあえず健康でいよう」という基本に戻り、自分を保っているところです。

学生の皆さんはいかがお過ごしですか？

いつもと違う日常です。不安が湧き起こったり、ストレスを感じることは当然のことです。

どうか思うように事が運ばなかったとしても、自分を責めたり、焦ったり、自信をなくすようなことをなさらず、今できることをひとつずつ、こなしていきましょう。

また普段のなんでもない日常生活の中で、少し難しい課題にチャレンジしたり、新しい役を引き受けるなどの適度なストレスは人を成長させます。しかし、強すぎる、あるいは、長すぎるストレスは人を疲弊させます。そんなときには、どうか一人で抱えずに信頼できる誰かに早めに SOS を出してください。

それから新島学園短期大学では学生相談室を開室しております。もし誰かに相談したい、話をきいてもらいたいと思う人がいれば、是非、利用してください。

学生相談室の利用方法は例年とは少し違います。

現状では、対面で直接お会いすることはできません。電話か ZOOM で対応させていただきます。

電話やメールにて日時の予約をしてください。空いていれば当日でも利用できます。

担当する相談員は昨年度と同じです。

これまで利用したことがある人、利用したことがない人、新入生の方ももちろんのこと、学生相談室の利用に興味がある方は、遠慮せずにお問い合わせください。

(＊利用方法の詳細は学校からの連絡、学校のホームページ等をご参照ください)

それでは、一日も早く世の中が落ち着き、平和で安全な日常が戻りますようにと心から願いつつ、お会いできない日々も、皆さんの実りある学生生活と豊かな人生の土台作りを応援しております。

どうぞ健やかに過ごしてください。

学生相談室  
カウンセラー 井野 敦子