

学生の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のひろがり、私たちの暮らしのあちこちに影響を及ぼしています。先行きの見えない状況の中で、日々の暮らしを続けること自体、誰にとっても心の負担ですし、疲労感を覚える方も少なくありません。



そんな中、Aセメスターも始まり、オンライン授業と対面授業とが入り混じるなど、また新たな「環境」と「スケジュール」への適応が求められているというのが、みなさんの現状ではないでしょうか。心と身体に疲れが溜まってくると、ふと次のような言葉が浮かんでくることがあります。



「何もする気になれないな・・・」
「イライラがとまらない・・・」
「なんだかソワソワして集中できないな・・・」
「もう、何もかも疲れたな・・・」
「眠れない・・・」
「食欲が落ちた・・・」

数日にわたり、こうした想いが続いているようであれば、気持ちを誰かとシェアすることで、横のつながりをとりもどし、張り詰めた状態が和らぐといった変化がみられることがあります。東京大学の中にも、みなさんにお声かけいただける窓口はいくつかありますので、ご活用ください。

2020.10.1 保健センター精神科

◇**なんでも相談コーナー** <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/>

どんなご相談でも予約なしでお受けします。お話を伺い、問題解決に向けての提案、学内外の適切な相談施設のご紹介をいたします。

◇**学生相談所** <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

駒場学生相談所 <http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/>

主に心理的問題を的確に把握し、その対処を専門のカウンセラーと考えていく場所です。

また、家族や友人など周りの人への対応についての相談もできます。

◇**精神保健支援室（保健センター精神科）**

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>

精神科医による精神的不調の相談や治療を行っています。

◇**コミュニケーション・サポートルーム** <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>

人付き合いの悩みや、発達障害やその傾向に関する様々なご相談を受けています。

◇**留学生支援室**

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr.html>

留学生や在日外国人等の生活支援、就職支援の経験が豊富なスタッフ（英語・中国語・日本語）と、多文化対応を専門とするカウンセラー（英語・日本語）が対応します。

◇各部局の相談窓口もあります（五十音順）

医学部学生支援室

電子メール（gakuseishien[a]m.u-tokyo.ac.jp [a]を@にして下さい）

経済学研究科・経済学部 学生サポートルーム

http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

工学部学生相談室

https://www.t.u-tokyo.ac.jp/foe/for_utstdnt/counsel.html

数理なんでも相談コーナー

<https://www.ms.u-tokyo.ac.jp/news/10123.html>

法学部学習相談室

<http://www.j.u-tokyo.ac.jp/adviser/about/>

理学系研究科・理学部学生支援室