



## 有意義な大学生活を始めよう ―一緒に困難を乗り越えていくために―

新型コロナウイルスを巡る社会状況に関連して、東北大学においても入学式やオリエンテーション、新学期の開始時期等、例年とは異なるものになっています。

大学生活の始まりに期待を寄せていた新入生の皆さんにとっては、とても残念なことだと思います。皆さんを迎え入れる我々教職員もまた同様の気持ちです。

新学期を始めるにあたっては、大学での勉強や単位取得、人付き合い、一人暮らし等、これからの新たな経験に向けて期待が大きく膨らむものです。ただ、現在の皆さんは、コロナウイルスに関する情報に触れ、大学生活への心配や不安が生じているかもしれません。大学も新入生の皆さんもこれまでに経験のない困難に直面しており、それゆえに皆さんの気持ちが揺れるのはごく自然なことです。一方、この状況をどのように捉え、対処していくかについて、個人や大学等の組織、そして社会といった様々なレベルでの知恵と相互の協力が求められています。そして、皆さんにとっては、現状を乗り越え、心身ともに健康な状態で大学生活のスタートを切ることが、その後の有意義な生活や更なる成長につながっていきます。

ただ、心配や不安から大きなストレスを抱えると、気持ち・からだ・行動に影響が出る可能性があります。そのため、そうした自分の状態に早く気づき、対応することが大切です。

そこで、東北大学学生相談・特別支援センターのホームページに、現在の困難に対処するための考え方や心構え、新入生の皆さんがこれから学生生活を送る上でのヒントを Q&A 形式で掲載しています。それらを参考にして、新学期に向けての生活や心身の準備をしてください。

また、直接相談をしたい、話をしたいという方は下記まで遠慮なくご連絡ください。

学生相談・特別支援センターは、学生の皆さんの心豊かな生活をサポートしています。スタッフ一同、新入生の皆さんが安心して新学期を始められるようにお手伝いをしたいと考えております。

\* 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在は、原則として電話で相談の対応をさせていいただいております。予約につきましては、電話またはメールにてご連絡ください。



2020年4月8日

学生相談・特別支援センター長 菅原 俊二

