

現在の困難に対処し、充実した学生生活をおくるためのヒント集(Q&A)



Q1：大学生活が始まるのが楽しみです。でも、新型コロナウイルスのことが不安です。

A：新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活に期待で胸を膨らませているのではないのでしょうか。また同時に新型コロナウイルスのことで大なり小なり不安を感じているのではないかと思います。「初心忘るべからず」です。コペル君になってみてはいかがですか？入学前に大学で取り組もうと思った気持ちを大切にしてください。また、新型コロナウイルスへの不安については感染を予防する行動をとることがまず大切なことであり、そのためには、正確な情報を入手することが必要です。睡眠と食事も大切です。その上で、むやみに不安に振り回されるとますます不安は大きくなっていきますので、自分の不安とどう付き合っていくか、と意識してみتهはいかがでしょう。あるいはコロナには3つの感染症がある（第一は病気そのもの、第二は不安、第三は偏見や差別）と言われていいますので、不安を自分の問題としてではなく第二の感染症として客観的に見てもよいかもしれません。

いずれにしても自分が不安をある程度コントロールしているという感覚が大切です。自分で思い浮かんだ良さそうな行動があれば試してみるという方法は、今の不安と付き合うだけでなく、これからの生活の中でも十分に活用できる対処法です。

自分一人では対応が難しいと感じる場合は、学生相談所へぜひご連絡ください。一緒に対応を考えさせていただきます。

Q2：新型コロナウイルスに関する情報が多く、重要な情報とそうでない情報の整理ができません。とても不安です。

A：新型コロナウイルス感染症に関する、正確で最新の情報を入手することが重要です。一方、感染症に関する情報に多く接すると、混乱することや、不安になることがあります。一日の中で、感染症に関する情報を長時間見るとは避け、趣味の時間や楽しく感じる時間を意識的にもつなど、エネルギーを補給する（元気が出る）時間を持つよう心がけましょう。

また、今のような状況下では、うわさや誤った情報も広まりやすいです。SNSの情報は早さや新しさの点で優れている半面、不正確な情報も含まれがちです。落ち着いて対応するよう心がけましょう。

正確な情報の入手先としては、次を参考にしてください。

<東北大学での対応について>

東北大学 「新型コロナウイルスBCP対応ガイド」

<https://www.bureau.tohoku.ac.jp/covid19BCP/index.html>

<日本国内の状況や感染症対策等について>

厚生労働省 「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



Q3：仙台で初めての一人暮らしです。新生活にまだ慣れません。

A：一人暮らしの生活で大切なことは、①生活リズムを整えること、②1日3回の食事をとること、③室内でのストレッチや近隣での散歩など、適度な運動をすることです。この3つが生活の基本となります。また、新しい生活を楽しんでみようという見方をしてみることもよいかもしれません。

当センターが発行しているEMPOWERMENT Series ④『あなたの生活を大切に』というリーフレットを参考にしてみてください。

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/wp-content/uploads/2021/11/16f5534d0f33691a96d771d70eb28307.pdf>



Q4：新入生が集まる機会も少なく、友だちが身近にいません。どうしたらいいですか？

A：新型コロナウイルスのことで、新しい友人をつくるのが難しい状況かと思います。このような時は、電話やSNSなどで地元の友人や家族と連絡を取るなど、人とのつながりを保っておくことは大切でしょう。人とのつながりは心理的なエネルギーを与えてくれるものです。あるいは、生活環境を整えたり、読書や映画鑑賞をするなど、やってみたいけれどもこれまで忙しくて出来なかったことにじっくり取り組んでみたりするのもよいかもしれません。状況が落ち着いたら少しずつ学内の友人を作っていくことができるようになります。



Q5：気軽に外出できず家の中にいることが多いのですが、どう過ごしたらいいですか？

A：新型コロナウイルスの感染は依然予断を許さない状況が続いており、家の中で過ごすことも多いと思います。今は新学期からの生活に向けて、勉学や学生生活に励むことができるように生活環境を整える時期にしてみましょう。また、この時期は生活リズムが崩れやすいですので、生活リズムを作っていく練習の期間にしてみましょう。さらに、読書やWeb上の様々な情報（映画、動画、ニュースなど）を通して、楽しみながら自分の興味・関心の幅を広げる経験にしましょう。SNSを通して、人との交流を広げてみてもよいかもしれません。運動することも大切ですので、近所を散歩するなど適度に外出することもよいかと思います。



Q6：新型コロナウイルスやその他の自然災害の影響を受けて、家庭が経済的に苦しい状況になっています。どこに相談したらいいですか？

A：新型コロナウイルスや、震災や災害などの影響を受けて、保護者の収入が減少するなど経済的に苦しい状況になっている、また、今後その不安があるという方もいらっしゃると思います。東北大学には各種奨学金や授業料免除など、さまざまな経済支援があります。教育・学生支援部学生支援課経済支援係（022-795-7816、shogaku@grp.tohoku.ac.jp）にご相談ください。また、世の中の情勢に応じて情報が更新される可能性がありますので、東北大学ホームページにある経済支援のページをご確認ください。

・入学料・授業料/奨学金に関するページ

<https://www2.he.tohoku.ac.jp/shogaku/>

・新型コロナウイルス関連ページ

<https://www.bureau.tohoku.ac.jp/covid19BCP/student.html>



Q7：授業や履修のことがよく分かりません。どこに相談したらいいですか？

A：大学では、個々人で自由に選択できる授業、決められた授業の中からいずれかを選択しなければならないもの（選択必修）、決められた授業を受けなければならないもの（必修）があり、どのように履修すればよいか分かりにくいところもあると思います。さらに、東北大学では半期の授業（セメスター制）と四半期の授業（クォーター制）が同時並行で実施されており、新型コロナウイルスの影響によって、講義室で行う授業（対面型）、Web会議システム等を用いてリアルタイムで行う授業（オンライン型）、事前に収録した動画教材を用いて行う授業（オンデマンド型）などの形式で実施されています。最初はこれらのことがよく分からないというのも自然なことのように思います。

そのようなときには、全学教育科目の授業については教育・学生支援部教務課（022-795-7558、kyom-g@grp.tohoku.ac.jp）に、専門教育科目の授業に関しては所属する学部・学科の教務係に問い合わせしてみてください。下記のWebページもご参照いただければと思います。

・教育・学生支援に関するページ

<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/studentinfo/>

・新型コロナウイルス関連ページ

<https://www.bureau.tohoku.ac.jp/covid19BCP/student.html>



<シラバス（全学教育、学部、大学院、専門職大学院へのリンク）>

<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/studentinfo/education/01/education0103/>

<全学教育の授業案内やシラバス等>

<https://www2.he.tohoku.ac.jp/zengaku/zengaku.html>

※新型コロナウイルス等の状況により、授業形態や内容が変更される可能性があります。変更は随時行われますので、履修登録完了前に必ず最新のシラバスをご確認ください。

Q8：学生生活で困ったことがあれば、どこに相談したらいいですか？

A：大学生活で何か困ったことがありましたら、学生相談・特別支援センター（学生相談所、特別支援室）にご相談ください。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年4月より、原則として、電話またはビデオ通話等を活用した相談を行っています。まずは電話かメールで下記連絡先までご連絡ください。相談の方法も含めて一緒に検討させていただきます。



Q9：東北大学のサークルと名乗る団体から勧誘を受けました。信頼できる団体なのでしょうか？

A：大学に登録の許可を得て活動している正規の学生団体名は、次に掲載されていますので確認して下さい。

「学友会・サークル」ページ内の「学友会組織」

<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/studentinfo/studentlife/02/studentlife0201/>

よくわからない場合は、学生支援課 活動支援係（022-795-3983）へ問い合わせてください。安心して楽しく活動ができるといいですね。

Q10：新型コロナウイルスに感染した場合に重症化しやすいといわれる状態（糖尿病、心不全、呼吸器疾患がある、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している等）に該当するため、授業を通しての感染が心配です。

A：障害・疾患のある学生への合理的配慮については、具体的な疾患や状況についてまずはお話をお伺いさせて頂いております。学生相談・特別支援センター 特別支援室あるいは所属学部の教務係にまずご相談ください。

学生相談・特別支援センター ホームページ：<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

学生相談所 TEL：022-795-7833 E-Mail（受付）：gakuso@ihe.tohoku.ac.jp
特別支援室 TEL：022-795-7696 E-Mail（受付）：t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

