

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)

- 1 Q: 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で授業開始も遅れ、戸惑う気持ちもあります。

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、と意識してみてもいいかもしれません。状況が落ち着いた後の大学生活を想像してみるのもいいかもしれません。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はなく、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。

- 2 Q: ニュースやネットを見るといろいろな情報があって、頭がうまく整理できません。

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不安感が出てきます。一日の中で、感染症に関する情報を長時間見ることは避け、趣味の時間や楽しみを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)時間を持ちましょう。

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くなり、SNS の情報は早さや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感染症への対応について」

https://www.tohoku.ac.jp/japanese/disaster/outbreak/01/outbreak0101/#ANCHOR00_2

<感染を防ぐための注意点等について>

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



3 Q: 実家から出てきて、仙台で初めての一人暮らしです。生活にもまだ慣れていません。

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 ③『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。



4 Q: 新入生の集まりもなく、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 など地元で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。

5 Q: 不要不急の外出を自粛するように言われて、毎日家の中にいるのですが、どう過ごしたらいいですか？

A: 一日の大半を家の中で過ごすことになり、皆さん戸惑われていることと思います。いずれ始まる新学期からの生活に向けて、生活リズムを作っていく練習の期間にしてみましょう。また、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。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。

6 Q: 新型コロナウイルスの影響をうけて、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の影響を受けて、保護者の方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、その不安があるという方もおられるのではないかと思います。東北大学には各種奨学金や授業料免除等、さまざまな経済支援があります。日々情報が更新されることも予想されますので、東北大学 HP の経済支援のページ (<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/studentinfo/>)を確認してください。



7 Q: 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: 大学での履修や単位取得について分からないことが多いことは当然だと思います。大学では、自由に選択できる授業が多いと同時に、必修/選択必修となる授業もあり、どのように選択すればよいのか、分かりにくいこともあると思います。そのようなときは、教育・学生支援部教務課(022-795-7558)に問い合わせてみてください。全学教育科目の授業についてはこちらで確認できます。また、専門の授業に関しては、所属する学部・学科の教務係に問い合わせてみてください。なお、下記のウェブサイトもご確認ください。

「新入生の皆様へ(授業開始日までの準備について)」

<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2020/03/news20200330-01.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

http://www2.he.tohoku.ac.jp/zengaku/zengaku_annai.html

* 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、授業形態や内容が大幅に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確認してください。

8 Q: 相談はしたいけれど、対面での相談は新型コロナウイルスのことで心配です。どうしたらいいですか？

A: 困ったことがあれば学生相談・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。当センターでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、直接の来所は控えて頂き、電話での相談をお願いしております。何か困ったことがあれば、まずはお電話もしくは電子メールでのご予約をお願い致します。

9 Q: 東北大学のサークルと思われるところからオンラインで勧誘が来ました。信頼できるかわかりません。どうしたらいいですか？

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/>

よく分からない場合は、学生支援課 活動支援係(022-795-3983)へ問い合わせてください。状況が落ち着いて、入りたいサークルや部活を見つけて、納得のいく活動ができるといいですね。



10 Q: 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、免疫抑制剤を使用している、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という形で、必要に応じて、東北大学インターネットスクール(ISTU)で授業を受けることができます。具体的な疾患や状況について把握した上で配慮内容を協議いたします。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はご連絡ください。

