

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、コロナ禍も4年目になり、with コロナの生活に慣れてはきているものの、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皆さんもいるのではないかと思います。すでにご存じのことかもしれませんが、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、と意識してみてはいかがでしょうか。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）と言われているので、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感染症の位置づけやマスクの着用の考え方など、変更する内容があり、不安です。どのように行動するのが良いのでしょうか。

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ことは避け、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。

正確な情報の入手先としては、次を参考にしてください。特に、授業や研究、課外活動における対応については、東北大学が提供する情報を参考にしてください。SNS等で得られる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。

<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： 不慣れな環境や生活に不安やストレスを感じる人もいるでしょう。しかし、多くの場合、時間の経過によって慣れていき、不安も解消されていきます。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。「仙台はどんなところだろう」「どんな人がいるだろう」等、新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：趣味やノリの合う友だちがなかなかできません。どうしたらいいですか？

A： 大学は、高校の時のようにクラスがあるわけではないので、友だちを作ること自体が難しいかもしれません。

最初は、「何を話していいかわからない」「気を使いすぎて疲れる」等、戸惑いを感じることもあるかもしれません。このような時は、地元や遠方にいるノリの合う友人と連絡を取ったり、家族と連絡を取ったりするなどして、人とのつながりを保っていくことは大切でしょう。出会いはタイミングです。

焦らず、その日に向けて、生活環境を整える、読書や映画鑑賞をするなど、1人の時間を楽しんだり、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。

Q5：以前よりも気軽に外出できるようになったとはいえ、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： withコロナの日常生活が続き、みなさんも外に出て誰かと一緒に過ごす時間が少しずつ増えてきていることと思います。ただ、身の回りの感染状況によっては、今後も家の中で過ごす時間が出てくるかもしれません。そんなときには、例えば、周りの状況が落ち着いて対面形式での授業や課外活動などが再開したときのために、「今は自分の生活を整える期間にしよう」と意識してみましょ。家の中を整理・模様替えしてみたり、家の近所を散歩するなど適度に運動したりすることもよいでしょう。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・関心の幅を広げる時間にするのもオススメです。SNSを通して、他の人との交流を広げてみてもよいかもしれません。



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、必ず受けなければならない授業（必修）、決められた中からいずれかを選択する授業（選択必修）、その他自由に選択できる授業があります。また、それぞれについて、半期の授業（セメスター制）と四半期の授業（クォーター制）があります。

さらに、実施方法として、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・リアルタイム型）、事前に収録した動画教材を用いて行う授業（オンライン・オンデマンド型）などの形式があります。はじめは、どのように授業を履修すればよいか分からないこともあると思います。

そのようなときは、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。

全学教育の授業案内やシラバス等

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

東北大学 新型コロナウイルスBCP対応ガイド> 学生のみなさんへ

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



Q8：東北大学のサークルと名乗る団体からイベント参加などの勧誘を受けました。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。

Q9：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： 大学では、何らかの障害・疾患がある方に感染リスクを回避するためさまざまな合理的配慮の提供を行っています。具体的な疾患や状況についてまずはお話を伺わ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ご相談ください。



Q10：他にも困ったことがあったら、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または特別支援室にご相談ください。
相談を申し込む場合は、下記連絡先へ電話かメールでご予約ください。
相談の方法も含めて一緒に検討させていただきます。

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

