



充実した学生生活をおくるための ヒント集



Q1：大学生活が始まるのが楽しみです。でも、大学の授業についていけるか不安です。

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への期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか。その期待は、どのような人や興味あることと出会い、どのように自分が成長していくのか、という気持ちかもしれません。他方、大学という新しい環境に入る際に、生活面や授業面など慣れてないことに対して、不安な気持ちも同時にもつことは自然なことだと思います。そして、「大学の授業についていけるか不安」という気持ちも当然もつかもしれません。

「不安」という感情は、将来に対する身構えと捉えるとよいでしょう。将来への身構えですので、不安という感情を否定したり抑えつけたりする必要はないと思います。不安という感情を原動力として、大学の授業に真剣に取り組んだり、授業担当の先生に直接質問にいたり、知人・友人と一緒に勉強したり、学習支援センター（SLAサポート）を利用したりと現実的な解決をはかっていくとよいでしょう。

不安という感情でいっぱいになると苦しくなりますので、期待と不安のバランス感覚を意識しながら過ごしてください。学生生活がみなさんがさらなる成長の機会となることをここから願っています。もしそのような中で、困難なことや躓きを感じたり、ストレスを大きく抱えることがあれば学生相談・特別支援センターをご活用ください。

Q2：時間割の組み方や、履修の仕方がよくわかりません。

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>



Q3：勉強を頑張るつもりですが、サークルやアルバイトもしてみたいと思っています。うまく両立してやっていくにはどうしたらいいですか？

A 大学の課外活動では、これまでやってきた活動をさらに深めたり、高校までの部活等にはなかったような新しい活動やアルバイトにチャレンジしたり、それらを複数掛け持ちできる場合もあります。ただ、最初からあれもこれもと手を伸ばして、期末テストやレポートがある期間に手が回らなくなってしまうのは避けたいものです。

そうならないようにするためには、「この活動はだいたい週何回ペースで、これくらいの時間とエネルギーでやれそうだ」などのように、活動の感触を1つずつ確かめることが大切です。特に第1学期では初めて取り組むことがほとんどなので、余裕ができたら他の活動を増やしていくスタイルでもよいかもしれません。また、正式に活動を始める前の見学や体験入部のほか、同じ学部の先輩にどのくらいサークルやアルバイトをしているか聞いてみるなど、情報を集めて判断するのもお勧めです。

Q4：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。

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



Q5：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。



**Q6：家庭の状況や自然災害等によって、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 家庭の状況や自然災害等によって、経済的に苦しい状況になっている、または、今後そのようになる不安がある、という方もいらっしゃると思います。そのような場合に安心して修学できるよう、東北大学では奨学金や授業料等免除などの経済支援を利用することができます。教育・学生支援部学生支援課経済支援係（022-795-7816）にご相談ください。

・各種奨学金の募集・案内

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

・入学料／授業料等免除

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



**Q7：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ください。

「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よいですね。

Q8：多くの人がマスクをつけなくなっていますが、自分としては新型コロナウイルスの感染が心配なので、マスクを着用したいと思っています。どうしたらよいですか？

A まわりがマスクを付けていない中、マスクをつける難しさを感じられるかもしれませんが、マスクを着用することに何も問題はありません。感染予防を心がけ、ご自身の体調管理のためのマスク着用は、今も推奨されています。ただ、マスク着用は個人の判断となるため、その点についてはご理解下さい。

新型コロナウイルス感染症に関する正確な情報の入手先として、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。

<東北大学での対応について>

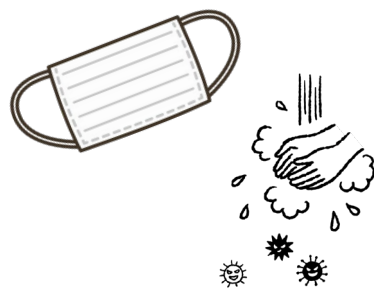
東北大学「新型コロナウイルスBCP対応ガイド」

<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



Q9：新型コロナウイルスなどの感染症に罹患した場合、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 何らかの障害・疾患があることにより、新型コロナウイルスを含む感染症への感染に心配を抱えている方がおられることと思います。

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 所

やる気が出ない

卒業後の進路について
悩んでいる

授業に出られません

気分が落ち込む

学生相談所では、学業、将来の進路、人間関係、性格、性に関すること、こころの健康等について相談を行っています。

特 別 支 援 室

歩行に困難があり、10分休憩のうちに次の教室に移動できるか不安。…など

聴覚障害があり、授業中の先生の声が聞き取れるだろうか？ …など

特別支援室では、障害のある学生の皆さんの修学や学生生活上で困っていること、不安等について相談・支援を行っています。また、必要な支援に向けて所属部局や他機関と連携し対応します。

学生相談・特別支援センター ホームページ：<https://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