

学生相談室からのお知らせ

学生の皆さん

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、卒業式や入学式、留学などが延期・中止となっています。また、緊急事態宣言に伴い、前期授業も延期や、オンラインなど形式の変更となっています。皆さんも、おそらくこうした中で混乱や不安を感じているのではないのでしょうか。

このような状況では、不安や怖れ、困惑や怒り、また気分の落ち込みを感じる場合があります。これはだれにでも起こりうる、ごく自然な反応です。過剰に反応せず、「非常時だから、落ち込むのもあたりまえ」と自分の気持ちに穏やかな態度で関わりましょう。

また自宅で過ごす時間が長いと、生活習慣が乱れることもよくあります。自分の気持ちに対処するために、たばこやアルコール、薬物などを使うことはやめ、適切な生活習慣（食事・睡眠・運動）を心がけるようにしてください。

大阪観光大学学生相談室では現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の対応として対面での相談は原則控え、一方で電話による相談を受け付けています。

もちろん家族や友人に相談できればそれに越したことはないですが、他の立場の誰かに話してみることで、少し今の状況が整理されたり、落ち着きを得ることが出来るかもしれません。悩まれている学生さんは、一度気軽にご相談ください。

電話相談の申し込み方（①か②のいずれかから選択ください）

① sodan@tourism.ac.jp へ、学籍番号と名前、連絡可能な電話番号と、希望時間帯の候補（下記の対応曜日・時間内）を記入してメールを送付してください。（メールの確認は遅れることがあります。留意ください。またメールのみでの相談は受け付けておりません。）

② 代表番号 072-453-8222 に TEL

その後「学生相談室をお願いします」とお伝えください。時間が空いていれば、そのまま相談できます。事前予約のための電話も可能です。

◆電話相談対応時間：水曜 10:00～17:00 田口 （女性）

木曜 10:00～17:00 田中 （男性）

（1回の電話相談の時間は30分程度といたします。）