

2020年6月1日

在校生のみなさん  
および保護者のみなさまへ

## ひとりで悩んでいる君へ

学生主事・学生相談室

休校および遠隔授業期間が大変長くなっています。心身の調子がよくないという人もいるのではないかと心配しています。

学生相談室では登校制限期間中も相談を受けつけています。

「困ったこと」「悩んでいること」以外にも、「誰かとおしゃべりしたい」「悩みというほどのことでもないけれど」など、いつでも、どのようなことがらでも、専門のカウンセラーに相談することができます。

また学生だけでなく、保護者の方からの相談も多数ございます。

相談内容の秘密は必ず守ります。

- 1) カウンセラーの来校日は神戸高専 HP 上の「在校生の方へ」→「年間行事」→「今月の月間行事予定はこちら」に掲載しています。
  - 2) 相談しようと思う人は担任（専攻科は専攻主任）の先生に「相談室に相談したい」と伝えてください。
  - 3) [nayami@kobe-kosen.ac.jp](mailto:nayami@kobe-kosen.ac.jp) に電子メールで連絡することもできます。  
(必ずクラス・氏名を記入してください)
- ・下の例を参考に「心身の状態」、「相談したいこと」など相談したい内容も伝えてもらうと、スムーズに相談を始められることがあります。
  - ・相談したい内容を「話しにくいな」、「書きたくないな」と思う場合は、話したり、書いたりする必要はありません。

例)

- ・よく眠ることができない。
- ・食欲がわからない
- ・毎日、イライラしている。
- ・些細なことに対しても怒りっぽいと思う。
- ・最近、やる気がおこらない、続かない。
- ・宿題やレポートが終わらない。
- ・さびしい。
- ・苦手な先生がいる。
- ・家庭内の人間関係で悩んでいる。
- ・元気のある時と落ち込む時の差がはげしくなった気がする。
- ・昼夜逆転の生活になっている。
- ・腹痛や頭痛の症状がある。
- ・自分を責めることが多くなった。
- ・無力感が続いている。
- ・疲れている気がする。
- ・学校が始まると思うと不安だ。
- ・誰かと話したい。
- ・バイト先で困ったことがあった。
- ・友人との人間関係で悩みがある。

etc.