

震災や原発事故に被災された学生の皆さんへ

東日本大震災から1年以上経過しましたが、震災や原発事故に被災した家庭は生活再建の途上である方も多く、ましてや精神的な立ち直りには時間がかかることも少なくありません。以下のようなことで困っていたり、ゆっくり話を聴いてもらいたい時には学生相談室をぜひ利用してください。

生活の不安

例：経済的に大学生生活が続けられるか不安・将来のことが心配でたまらない・アルバイトが忙しくて勉強ができない

家族の心配

例：避難生活が続いている・家族が精神的に不安定になっている・家族関係が悪くなっている



気分が不安定

例：すぐに泣いてしまう・イライラして怒りっぽくなっている・自分を責める気持ちや罪悪感がいつもある

意欲がわからない

例：大学に行く気がしない・趣味や娯楽もしたくなくなった・友達とも話すのが面倒

震災のことが頭から離れない

例：亡くなった人のことが頭から離れない・夢をよくみる・思い出すと苦しくなる・楽しそうにしている学生に怒りがわく

保健管理センター学生相談室に相談したい時

■カウンセラー（臨床心理士）

早坂 浩志（はやさか ひろし）

電話：019-621-6073 メール：gakusou@iwate-u.ac.jp

立原 聖子（たちはら せいこ）

電話：019-621-6090 メール：gakusou2@iwate-u.ac.jp

■場所 学生センターA棟2階 保健管理センター学生相談室

■相談受付時間 月～金の9：00～17：00

