

# 学生相談室だより

## 第36号

仙台大学 学生相談室  
2024年 4月 1日発行

ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい年度を迎え、大学生活への期待もあれば不安もあることと思います。学生相談室では、大学版スクールカウンセラーのような相談の専門家が常駐しているほか、心理や看護の専門知識を持つ教員が相談員として対応しています。大学生活を送る上で困りごとや悩みが生じた時には、一人で抱えこまずに相談してください。一緒により良い方法を考えましょう。

### Ⅰ 学生相談室では様々な相談を受けています

#### ○大学生活に関すること

- ・勉強の仕方や授業のこと
- ・進路、就職活動のこと
- ・休学や退学

- ・競技上の悩み、スランプ

#### ○こころの問題に関すること

- ・自分の性格に悩んでいる
- ・眠れない
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう
- ・気持ちが落ち込む
- ・性別に関すること

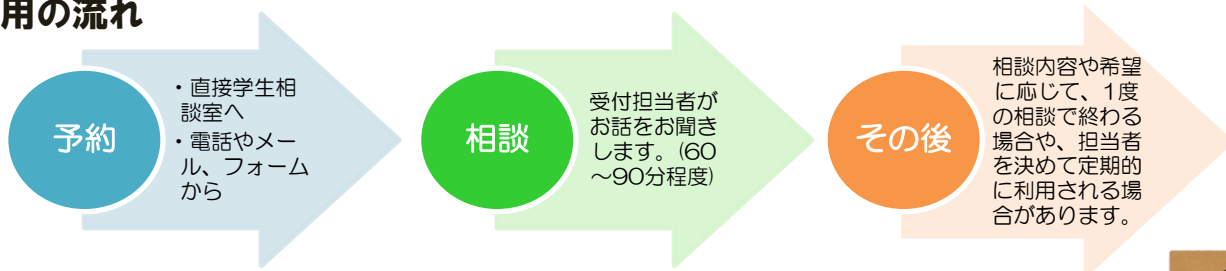
#### ○対人関係に関すること

- ・友人との関係
- ・先生、監督との関係
- ・先輩、後輩との関係
- ・恋愛問題
- ・家族関係
- ・人前に出ると緊張してしまう

#### ○その他、様々な内容の相談を受け付けています。



### Ⅰ 利用の流れ



### Ⅰ 利用にあたって

- 相談内容については、秘密を守ります。
- 相談の利用は何回でも、無料でできます。
- 初めは受付担当の相談員が対応しますが、それぞれの悩みに応じて、心理や看護などの知識を持つ教員の相談員が担当になることもあります。相談員の性別や教員以外の相談員がいいなど、希望を伝えてください。
- 一人で不安なときは、ご家族やご友人と一緒に相談することもできます。
- 相談は対面形式の他に、電話やメール、オンラインでも対応しています。



### Ⅰ その他の活動

学生相談室では、相談以外にもランチタイム開放やティーアワーなどの催しや居場所利用を行っています。気になる方は学生相談室へお問い合わせください。

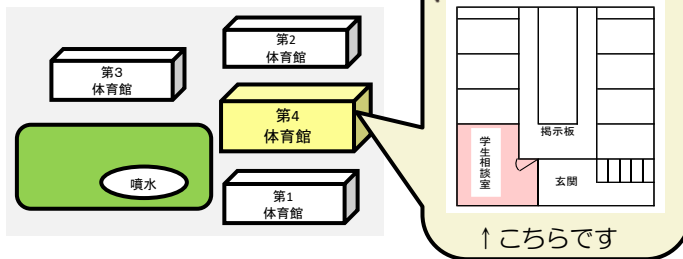
# I 学生相談室のご案内

- 受付時間：月曜～金曜  
9:30～16:30
- 場所：第四体育館1階入口左
- 電話：0224-55-1217
- E-mail：soudan@sendai-u.ac.jp



※ QRコードを読み取ると  
学生相談室の予約フォーム  
が表示されます。

## ● MAP



## 意識してみよう！スマートフォンの使い方

今や、スマートフォンは生活に欠かせないものですが、つついSNSや様々なアプリに必要以上に時間をとられてしまうと言う人も多いのではないのでしょうか。中には日常生活に支障を感じている人もいるかもしれません。スマートフォンへ過度に依存していないかチェックしてみましょう。

◎ それぞれの質問について、この頃のあなたの様子に当てはまると思う箇所に○をつけてください。

質問項目	全く違う	違う	どちらかという と、違う	どちらかという と、その通り	その通り	全く その通り
1 スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない。	1	2	3	4	5	6
2 スマホ使用のため、(クラスで)課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中できない。	1	2	3	4	5	6
3 スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる。	1	2	3	4	5	6
4 スマホがないと我慢できなくなると思う。	1	2	3	4	5	6
5 スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる。	1	2	3	4	5	6
6 スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている。	1	2	3	4	5	6
7 スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う。	1	2	3	4	5	6
8 ツイッターやフェイスブックで他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする。	1	2	3	4	5	6
9 (使う前に) 意図してたよりスマホを長時間使ってしまう。	1	2	3	4	5	6
10 周りの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う。	1	2	3	4	5	6

○を付けた箇所の数字を合計し、得点を算出してください。

※回答の合計点が31点以上になると「スマホ依存の疑い」。ただし、結果は目安です。

合計 \_\_\_\_\_ 点

出典:『スマートフォン依存スケール(短縮版)』  
Kwon M et al. PLoS One 2013; 8: e83558.  
邦訳: 久里浜医療センター。

いかがでしたか? 結果が気になるときには、学生相談室に質問にきてみてください。