

# IPS Student Counseling Room Schedule for May 2020

Hello everyone. May begins. Should I go home or go on a trip during Golden Week?

I think it's exciting that. This year, the Covid-19 has led to the announcement of emergency Situation throughout Japan. Let's refrain from unnecessary going out during this Golden Week. Why don't you try something you can't usually do at times like this?

Try to avoid the crowds, take a walk, cook, clean the house, and think of your own way to spend your time at home. Maybe we can relax. Be careful not to disturb the rhythm of your life Rhythm.

**IPS Counseling Room will be closed until May 20 to prevent Covid-19 infection.**

**We look forward to seeing you again.**



IPS Student Counseling Room is a place where you can talk about:

- \*Have no friends or feel you don't belong
- \*Are busy with study and feel pressured
- \*Are frustrated and can't relax, can't sleep
- \*Wanting to understand more about yourself
- \*Lack of motivation, or feel homesick
- \*No interest in studies
- \*Worried about personal relationship with others etc.

## How to make an appointment

1. Call us during Office Hour **Tell: 093-616-0679**

2. Inquire directly at the Counseling Room during Office Hour:

Every Tuesday 9:00am-12:00pm OKUDA, Ayako (Japanese/English)

Every Tuesday 13:00pm-17:00pm JIANG, Zhiyuan (Chinese/Japanese)

IPS Counseling Room IPS ResearchCenter 2F

3. E-mail the counselors to make an appointment Email: [ips-counseling@list.waseda.jp](mailto:ips-counseling@list.waseda.jp)

\*Notice: mails are only checked and replied during Office Hour

## IPS 学生相談室5月スケジュール

5月になりました。例年ならば、ゴールデンウィークだし帰省しようかな？旅行に行こうかな？とわくわくしていると思います。今年は、新型コロナウイルス感染拡大により、日本全国に緊急事態宣言が発令されています。今年のゴールデンウィークは、不要不急の外出は控えましょう。こんな時だからこそ、普段できないことをやってみてはいかがでしょうか？三密を避け、家の近所を散歩する、料理をする、家の掃除をするなど自分なりの家時間の過ごし方を考えてみてはいかがでしょうか？あえて何もせずにのんびり過ごすこともよいかもしれません。生活のリズムを崩さないようにお気をつけください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月20日まで閉室が延長されました。

また、みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。

☆ 学生相談室は様々な悩みや問題を安心して相談できる場所です。どんなに小さい事でも気になることがあれば、ぜひ立ち寄って下さい。雑談でもいいですので、気軽に来て下さいね。皆さんに会えるのを楽しみにしています。



### IPS 学生相談室：IPS 研究センター

- \* 友達がいなくて居場所がない
- \* とにかく勉強が忙しくて精神的に追いつめられた感じ
- \* イライラして落ち着かない、眠れない
- \* 自分のことをもっとよく知りたい
- \* 意欲減退、ホームシック 何となく学校に行きたくない
- \* 人間関係がうまくいか心配

### 相談の申し込み

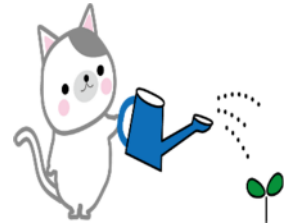
1. 開室時間中電話で予約 Tel: 093-616-0679
2. 開室時間中 直接カウンセリングルームをたずねる  
毎週火曜日 9:00am-12:00pm 奥田 綾子先生（日本語・英語）  
毎週火曜日 13:00pm-17:00pm 江 志遠先生（中国語・日本語）  
IPS カウンセリングルーム IPS 研究センター2 階
3. カウンセラー宛にメールで予約 Email: [ips-counseling@list.waseda.jp](mailto:ips-counseling@list.waseda.jp)  
\* 注意：メールの確認、回答は開室時間のみです

## IPS 学生相谈室 5 月日程表

时间已步入五月，往年大家会利用黄金周回家探亲或是出去旅游。今年因为新型冠状病毒的影响，我们正常的生活和学习被打乱了。目前日本的紧急事态宣言依然还没有解除。所以今年的黄金周大家还是尽量减少外出，除了紧急或是必须的情况下，减少出行还是很有必要。利用这个机会，我们做些平时想做而没能去做的事情吧。在家做点儿好吃的重新认知一下自己，收拾一下房间来个断舍离。或是干脆什么也不做，充分的好好的休息。请大家安排好自己的生活。

受新冠病毒的影响，学生相谈室将关闭至 5 月 20 日。期待着和大家的再次相会。

学生相谈室是可以放心倾诉苦恼和问题的地方。不管事情大小，只要是你在意的东西，都可以到学生相谈室来咨询。即使只是闲聊也无所谓，请随时来访。期待着和大家的相识！



### IPS 学生相谈室

- \* 没有朋友，没有放松身心的地方
- \* 学业繁忙，精神紧张
- \* 焦虑、坐卧不宁，睡不好觉
- \* 想更了解自己
- \* 没有干劲儿、想家，不想上学
- \* 担心人际关系

### 预约方法

1. 电话预约 Tell: 093-616-0679
2. 直接访问咨询室

每星期二 9:00am~12:00pm 奥田 綾子老师（日语・英语）

每星期二 13:00pm~17:00pm 江 志遠老师（汉语・日语）

地点：IPS 研究中心 2 楼电梯左手边

3. 邮件预约。但是只能在工作时间收发邮件。Email: [ips-counseling@list.waseda.jp](mailto:ips-counseling@list.waseda.jp)



## Counseling Room May Schedule



|     |     |  |     |     |                                    |
|-----|-----|--|-----|-----|------------------------------------|
| 1日  | Fri |  | 17日 | Sun |                                    |
| 2日  | Sat |  | 18日 | Mon |                                    |
| 3日  | Sun |  | 19日 | Tue |                                    |
| 4日  | Mon |  | 20日 | Wed |                                    |
| 5日  | Tue |  | 21日 | Thu |                                    |
| 6日  | Wed |  | 22日 | Fri |                                    |
| 7日  | Thu |  | 23日 | Sat |                                    |
| 8日  | Fri |  | 24日 | Sun |                                    |
| 9日  | Sat |  | 25日 | Mon |                                    |
| 10日 | Sun |  | 26日 | Tue | 奥田 (Okuda) 9~12<br>江 (Jiang) 13~17 |
| 11日 | Mon |  | 27日 | Wed |                                    |
| 12日 | Tue |  | 28日 | Thu |                                    |
| 13日 | Wed |  | 29日 | Fri |                                    |
| 14日 | Thu |  | 30日 | Sat |                                    |
| 15日 | Fri |  | 31日 | Sun |                                    |
| 16日 | Sat |  |     |     |                                    |

### 相談の申し込み

カウンセラーが学室に在室の時間内：

1. 電話で予約 Tel 093-616-0679
2. 直接カウンセリングルームをたずねる
3. カウンセラー宛てにメールで予約

☆ Email : [ips-counseling@list.waseda.jp](mailto:ips-counseling@list.waseda.jp)

### How to make an appointment

During Counsellor's Office Hour :

1. Call the Counseling Room on: Tel 093-616-0679
2. Inquire directly at the Counseling Room
3. E-mail the counselors to make an appointment