

学生の皆さんへ

こころの健康を保つために（学生相談室からのお知らせ）

新型コロナウイルス感染拡大やその影響を受けて、学生生活への不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。通学の再開、対面授業の再開、対面コミュニケーション場面の増加など、皆さんの学生生活にはさまざまな変化が起きています。一年次生のみなさんにとっては、新しいことの連続で、不安を感じることも多かったのではないのでしょうか。気軽に誰かに尋ねることがしにくい環境で、困りごとをひとりで抱えてしまうこともあったかもしれません。学生相談室では、このような状況で学生生活を送っているみなさんを、できる限りサポートしていきたいと考えています。ここでは、感染症流行対策期にこころの健康を保つための対処法や、学生相談室の利用方法について紹介します。

**新型コロナウイルス感染流行対策期にこころの健康を保つために**

**1. いつもの睡眠、食事、運動を心がけましょう。**

睡眠・食事はすべての活動のエネルギー源です。身体とこころは密接に関係しているため、身体の調子を整えることがこころの健康を保つためにも非常に大切です。

**2. できる限り家族や友人と連絡をとりましょう。**

遠方の家族・友人と会いにくい状況が続いています。直接会えなくても SNS や電話などで連絡を取り合いましょう。何気ないやり取りでも、安心感やこころのエネルギー補給につながります。

**3. 自宅で楽しくリラックスできる活動を見つけましょう。**

音楽を聴く、動画を見る、ストレッチをする、アロマの香りを嗅ぐなど、五感から心地よいと感じる刺激を取り入れましょう。

**4. ストレスの多いメディアを見すぎないようにしましょう。**

新型コロナウイルスに関する情報をずっと見聞きするのはやめましょう。

<参考サイト>

・「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ（日本赤十字社）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

・「もしも『距離をとること』を求められたなら：あなた自身の安全のために」（APA、日本心理学会訳）

APA (American Psychological Association) : アメリカ心理学会

[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

・「新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）」（厚生労働省）

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

## こころのセルフケア

環境の変化にはストレスが伴いますので、気づかないうちに身体やこころは不安定になったり、疲れが溜まったりしがちです。わけもなくイライラしたり、ソワソワしたり、元気が出ない時には、「こころのセルフケア」を試してみましょう。セルフケアは、早めにやるととても効果があります。ここでは、6つの方法を紹介します。詳しくは、下記の参考サイトを見てみましょう。

1. 身体を動かす：ネガティブな気分の発散、リラックス、睡眠の改善のために
2. 今の気持ちを書いてみる：悩みと距離をとり客観的にみられるようになるために
3. 深呼吸する：ただ呼吸をすることだけに集中し、身体やこころの緊張を解します
4. なりたい自分に目を向ける：小さな目標を立てて実行しましょう
5. 音楽を聴いたり、歌をうたおう：音楽は自然にこころを癒してくれます
6. 笑ってみる：笑いは心を軽やかにし、リラックスして人と関わることができます

### <参考サイト>

「こころと体のセルフケア」（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

## 学生相談室の利用について

学生相談室では、心理カウンセリング（臨床心理士による相談）と、障がいや疾患のある学生の支援（臨床心理士による相談、学内窓口・教員と連携した支援）を行っています。障がいや疾患のある方で、学修上の困りごとがありましたら、学生相談室に気軽にご連絡ください。（直通 TEL：0742-41-9553 受付時間：月曜日～土曜日 10：00～17：00）

現在、対面カウンセリングは休止中で、電話相談を基本としながら Web 会議システムを使った遠隔相談の準備を進めています。また、後期は「ティーアワー」（平常時は対面で開催しているグループプログラム）の Web 開催も企画しており、今後、学生相談室 HP やポータルサイト等で情報を発信していく予定です。