

学生の皆さまへ

こころの健康を保つために

学生サポートセンター
カウンセリング・サポート室長
時友 裕紀子

自分の健康を保つためにできることはあります。自分の心と身体の状態に気づき、ストレスを管理していきましょう。ⁱ

1. 心理的反応について

自宅待機等により行動が制限されたときに（ストレスを感じ）、以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

【ストレス状況下における自然な反応】

- 自分の体調や学業等、将来について心配になる
- 周囲の人が感染していたら、自分が感染したら（させるのでは）と考え心配になる
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる

こうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために、次のようなヒントを用いて自分自身を十分いたわる必要があります。

2. ストレスや不安に対処するヒント

【おすすめすること】

- 普段どおりの睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。バランスのよい食事をとり、掃除や洗濯、課題に取り組む、自分が楽しみを感じることを行うなど、生活にメリハリをつけましょう。
- 達成できそうなゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。
- 出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば、絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などはいかがでしょうか。
- 心配や不安な気持ちになるのは自然なこと、感情はありのまま受け止め（自分のこころの状態に気づいたら）気晴らしをしましょう。

- 今できることや、取り組むことに目を向けましょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNS を使って連絡を取ったり、LINE などでもビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。

【避けた方がよいこと】

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、横になっている、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

- ☆ ストレス対処法について PDF にまとめました。参考にしてみてください。
- ☆ ストレスや不安を感じることがありましたら、カウンセリング・サポート室を活用してください。来室が困難な状況も予測されますので電話での相談も受け付けることになりました。まずは電話でご連絡ください。

【連絡先】

学生サポートセンター カウンセリング・サポート室

Tel : 055-220-8565 (事務室)

携帯 : 080-1092-0720 (学生相談専用電話)

