



学生相談室からのお知らせ

現在、学生の皆さんは外出自粛や自宅待機により、行動制限を余儀なくされています。先の見えない不安な気持ちで過ごされている方も多いのではないかと思います。相談室では電話相談を受けています。一人で悩みや気持ちを抱え込まないようにご利用ください。

☎電話相談のお申込み先	保健管理センター窓口	0853-20-2099(月～金, 9:00～17:00)
	学生相談室	0853-20-2568(月～木, 11:00～17:00)
	学務課相談窓口	0853-20-2345(月～金, 9:00～17:00)
ただし、祝日は休み		

 **隔離状態になると、私たちには様々な感情や反応が生じることがあります。**

- ◇自身の体調や学業や将来について心配になります。
- ◇自由が制限されていることで怒りや不安を感じます。
- ◇周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- ◇起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- ◇自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責めます。
- ◇他の人との行動が制限されているために孤独や寂しさを感じます。
- ◇イライラしたり、腹を立てやすくなります。

 **隔離された状態で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、私たちは、次のようなヒントを用いて、自分自身を十分にいたわる必要があります。**

- * 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- * 通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。十分に食事を摂り、できるだけ運動するよう心がけましょう。
- * 感情をありのまま受け止めましょう。自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- * 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に心がけましょう。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、DVDを見たり、ストレッチやリラックスできる運動や呼吸法などを行うのはどうでしょうか。
- * 活動的であるように心がけましょう。頭の体操は必要です。書きものをしたり、頭を使うゲームをしたりするのはどうでしょうか。
- * 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、ビデオ・音声通話をしたりするのも良いでしょう。
- * 苦しい状況であってもユーモアのセンスを持つことは大切で、無力感への対応手段にもなります。笑顔や、小声でくすっと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- * 希望を持ち続けましょう。家族や自分の意志や信念、自身の価値観など意味があると思えるものを信じましょう。

 **避けた方が良くもあります。**

- # 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、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感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けることはやめましょう。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。
- # 感情を隠したり、抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

参考：日本赤十字社「感染流行期にこころの健康を保つために」2020年4月