



学生相談室からのお知らせ 6月号

新しい生活様式を受け入れながら、折り合いよく暮らすという段階に入りました。

しかし、感染症に対処しなければならないという状況下で、ストレスの大きい生活が続いています。

皆さん、いかがお過ごしですか？

出雲キャンパスでは、今後も電話相談窓口を開設していますので、学業面、心理面、生活面などあらゆる心配や困り事は一人で抱えこまずに気軽にご相談ください。

☎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		



ストレスで倒れてもおかしくない

感染症に対処しなければならないという長引く状況下でストレスで倒れる人も増えてきています



ステイホームで頑張りすぎの人が増えている

- * 心配なのは「自分の限界を超えてしまうこと」
- * もうこれ以上は無理ということに気づけないうちに、ふっと倒れてしまう
- * 大切なのは、心身に異常をきたす前に、自分のちょっとした変化に気づくこと
- * そのためには「体のサイン」に敏感になる必要があります



メンタル崩壊のサインは“おなじみの症状”

メンタルや体調にも思いがけない症状が現れる？

- * 変化はむしろ「自分が持っている弱いところ、弱点が出やすくなる」という形で現れます
- * 症状自体は、自分にとっておなじみのものが多い



ストレスのサイン

- 例えば・・・
- * 眠れなくなる
 - * 腰痛・首や肩のこりが悪化する
 - * 食べ過ぎる
 - * 間食が増える
 - * 胃が痛くなる
 - * アトピーが出る
 - * 食欲がなくなる
 - * クセの頻度が増える(爪を噛む、貧乏ゆすりなど)など



感染不安への対処

～WHOなどではこの点に関して警告している～

- 感染の拡がりにもなって、SNSでは、感染症と負の感情を示す言葉が急増しています
新しい情報を検索したり、ニュース番組を見続けたりして、大きなストレスを感じることもしばしば
- * 信頼に足る情報が新しく更新されるペースはそこまで早くない
 - * 関連するニュースを見る時間は1時間程度でも充分



『今、自分ができていることをやる』ということにフォーカスしてみる

- ・ 長時間、同居以外の同じ人と一緒にいたり、至近距離に近づかない
- ・ 人と接触するときはマスクをして、飛沫が飛ぶような大きな声で話さない
- ・ 接触後は手洗いなどを徹底し、手洗いする前に自分の体を触ったり、飲食しない
- * こういった基本的な感染予防をしっかりとすれば、科学的な見地・専門家見解に基づいて、感染の危険は低いだろうという予測が立てられます



早めのストレス対処が大切！

参考：市川佳居;全員がストレスで倒れてもおかしくない「コロナ鬱」のサインは意外な症状MIND,2020/5/26
https://www.mylohas.net/2020/05/212782mentalhealth_01.html (2020.6.2アクセス)