

学生相談室から学生のみなさまへ

こんにちは、学生相談室です。新しい一年が始まって、あっという間に6月になります。今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出が制限されたり、また5月から遠隔授業が始まり、慣れない日々に疲れたり戸惑いながら過ごしている方も多いと思います。

いつもと違う生活で起こりやすい身体と心の反応

- 頭やお腹が痛い。身体がだるい。
- 寝付きにくい。または寝すぎてしまう。
- いつもより食事の量が減った。または増えた。
- イライラしたり不安になる。
- やる気が出ない、気分が落ち込んで憂鬱になる。
- いつもより元気過ぎる。テンションが高い。
- 今後の授業・就職・試験について心配になる。
- 他の人との交流が制限されていて孤独を感じる。 …などなど

いつもと違う生活では、こうした反応が生じるのはとても自然なことです。



おすすめすることと避けた方がよいこと

- ◇ 自分が今できることをしましょう。
…3食食べる。好きな音楽を聴く。身体を動かす。睡眠時間を十分にとる。課題をする。
- ◇ 人との繋がりを維持できるようにしましょう。
…家族と話す。電話やLINEなどのSNSで友人と話す。
SNSでは直接会えないぶん、優しい言葉を選ぶのがおすすめです。
- ◇ 新型コロナウイルスに関するニュースは時々見るのをお休みしましょう。情報が多く入ってくると、必要以上に心配したり不安になったりすることがあります。
- ◇ 自分の身体や心の状態に注意し、必要な時には安心できる人に助けを求めましょう。

※参考資料：日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」



自宅で遠隔授業中の現在はカウンセラーが電話やメールでのご相談を受け付けています。一つ一つは小さなことでも、気づかぬうちに蓄積して大きなダメージになることがあります。「こんなこと相談してもいいのかな？」と思うことでも、まずはご連絡ください。

受付時間 月・水・木・金曜日の9時～17時

連絡先 電話番号： 093-964-7293 ※1回30分程度

メール：(月,金:酒井) s-sakai@apps.kct.ac.jp

(水,木:藤原) fujiwaras@apps.kct.ac.jp ※お返事は受付時間中のみ

外部の心の相談窓口 ※各HPに詳細が記載されています。

- KOSEN 健康相談室…電話やメールで相談できます(24時間対応, 無料)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」…チャットで相談できます
- 日本臨床心理士会「新型コロナこころの健康相談電話」…通話料は自己負担です

