

学生相談室から皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの日常生活に大きな変化が出ています。様々な情報が飛び交い、これまで経験してこなかったことが起こっています。そのような状態が続くと、「不安」「恐怖」「抑うつ」「イライラ」などの気持ちの揺れや、「食欲不振」「不眠」などの身体的な反応が出現する可能性があります。それは、このような「異常な状態における正常な反応(学校コミュニティへの緊急支援の手引きより引用)」で、様々な反応が起こることは自然なことだと言われています。

このような時だからこそ、以下の事を意識して過ごしてみてください。

①正確な情報を得ること。

不確かな情報、噂やデマなどで気持ちが振り回されることがあります。正しい情報を得てください。厚生労働省のホームページやお住まいの自治体のホームページを参照ください。厚生労働省のホームページには「こころもメンテしよう」という若者を支えるメンタルヘルスのサイトもあります。

②生活リズムを整えること。

心と身体はつながっているので、生活リズムの乱れが気持ちの揺れにつながる場合があります。朝決まった時間に起きる、ご飯をきちんと食べる、軽い運動をするなどしましょう。

③安心できることをやってみる。

このような時だからこそ、自宅で出来る、あなたが好きなこと・やって安心できることをしてみましょう。

④あなたが安心できる人とつながっておくこと。

あなた一人で不安な気持ちを抱え込まないでください。安心できる誰かと連絡をとったり、話をしてみてください。本学学生相談室でも相談をする事が可能です(まずはお電話でご連絡ください)。

学生の皆さんだけでなく、本学の教職員、社会全体で誰も経験したことのない状態が続いています。不安な気持ちがある方は誰かに相談してみたり、自分自身の出来ることからぜひ実践してみてください。

学生相談室(5/6 までは電話対応のみとなります)

月～金 10:00～17:00

電話 092-673-5183/5168