

学生相談室だより

学生の皆さん はじめまして！

今年度から、学生相談室のカウンセラーになりました鈴木 優梨亜です。

学生相談室では、学生生活や勉強、友達・家族・自分自身のことについて、普段気になっていることや心配なことなど、どんなご相談もお待ちしています。また、おしゃべりしたい時や、ちょっと一息つきたいときにも、ぜひ気軽に立ち寄ってみてください。

“学生相談室”と聞くと、何だか少し堅い印象を受けるかもしれませんが、皆さんが充実した大学生活を送ることができるよう、一緒に考えたり、お話ししたり…少しでもホッとできる場所になればと思っています。

よろしく
お願いします！



学生相談室の利用方法

◇開室日時：木曜日 11:30～18:00

※変更になることもあります。保健室前の掲示をご確認ください。

◇場 所：保健室（11:30～13:00／16:00～18:00）

ホワイトハウス（13:00～16:00）

◇予約方法：予約も受け付けています（予約優先）

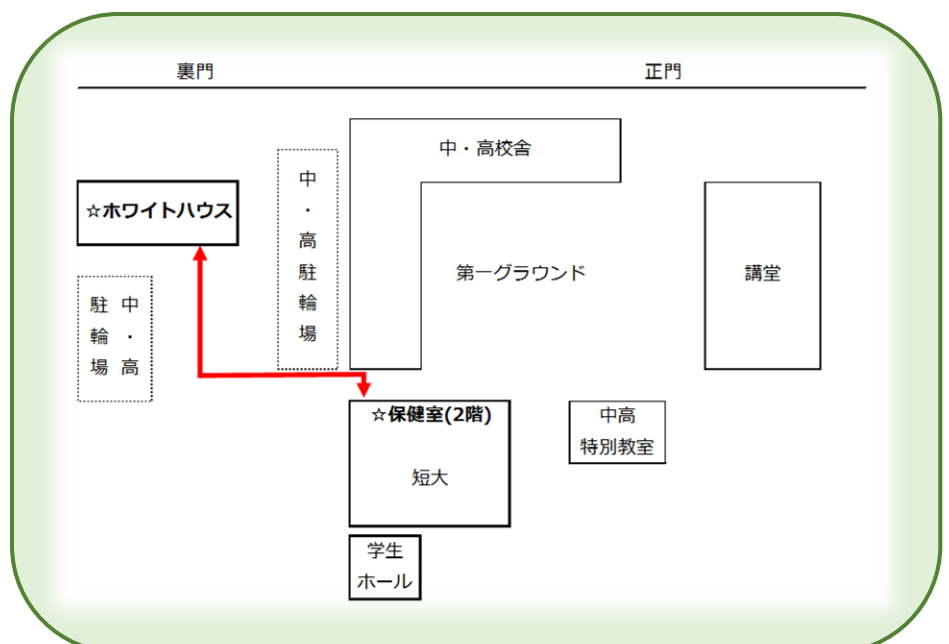
①カウンセラーに直接予約をとる（上記日時に来ています）

②先生または学生部に予約を依頼する

③予約票に記入し、予約ポスト（保健室の斜め前の棚にあります）に入れ

※②③の場合、多少お時間をいただくことがあります、必ず連絡しますのでお待ち下さい

わからないことや
ご要望など…
何でもお気軽に
お尋ねください♪

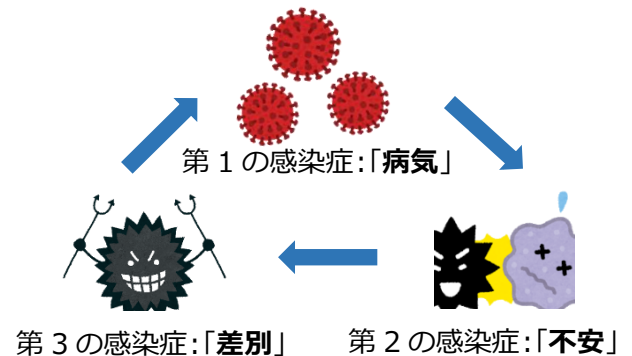


さて、新型コロナウイルス感染拡大に伴い自粛生活が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は、コロナと上手く付き合っていくためのポイントをお伝えしたいと思います。

◆感染症の“3つの顔”

日本赤十字社によると、感染症には“3つの顔”があり、これが“負のスパイラル”につながることで、更なる感染拡大につながっているとしています。

これらの負のスパイラルを断ち切り、“3つの顔”を持つ感染症をみんなで乗り越えていきましょう。



◆こころの反応

感染流行、更に行動の自由を制限されることにより、さまざまなこころの問題が生じます。

例えば… ・不安や恐怖 ・強い怒り ・喜怒哀楽の感情が失われる

・周りの状況が他人事のように感じられる ・無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感

これらの反応は決して特別なものではなく、この状況では誰にも起こり得る自然な心理反応です。
そのようなこころの反応があることを知っておくことも、とても大切です。

◆こころと身体を健康に保つ生活

こころと体を健康に保つために、上記のようなこころの反応が現れた時に上手く対処する、また上手く付き合っていくことはとても重要です。そのため、睡眠や食事など規則正しい生活を送る、適度な運動をするなどを心がけましょう。

…と言っても、これまでと異なる生活様式となった今、難しい点も多々あるかと思います。また、上記のような様々なこころの反応が起こることで、眠れなかったり、食欲がないということも起こり得ます。そのため、自分の好きな事をする、親しい人と話す、リラックスできる時間を確保するなど、これまでよりも意識的に取り組むようにしましょう。

また学生相談室に、相談だけではなく気軽にお喋りをしに来てくださいね。

(ソーシャルディスタンスは保ち、換気をしながら、安全に楽しくお話ししましょう！)



◆正しい情報を、適切な量で！



現在、新型コロナウイルスに関する多くの情報が流れていますが、その中には根拠のない噂も多くあります。それらに惑わされないよう、情報源が確かな正しい情報を得たり、真実かわからない情報を安易に広めたりしないように心掛けることが大切です。また、正しい情報を取り入れすぎて不安が大きくなってしまわないよう、情報を取り入れすぎないように注意しましょう。