

こころの健康を守るために（第1報）

日本社会事業大学学生相談室

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染が拡大し、新年度を迎えた大学生活にも大きな影響が生じています。入学式中止、授業開始の延期、サークル活動、友だちとの食事会や飲み会、スポーツ大会やコンサートの中止など行動が制限されるとともに、ストレスを感じ、同時に、気分転換の場を失っていると感じている方も多いでしょう。こうした状況を乗り越え、心の健康を守るために、できることを考えてみましょう。

- 未曾有の事態です。こういった状況で、ストレス、不安、恐怖、怒り、イライラを感じるのは当然のことです。
- 信頼できる人と話すことが、ストレス解消に役立ちます。友だちや家族と連絡を取ってみましょう。
- 直接人と会うことが難しい状況の中で SNS でのやりとりが増えていると思います。誤解を与えたり、不適切な表現にならないように十分に気をつけましょう。
- 規則正しい生活 ー食事、睡眠、適度な運動ー を心がけましょう。十分な睡眠をとり、適度な運動をして、人とのつながりをもって生活することは、免疫力を高め、心身の健康を保つために効果的です。
- 終日ゲームや動画、インターネットばかりという生活にならないようにしましょう。
- 事実をきちんと把握しましょう。正しい情報と知識を持っていれば適切な行動をとることができます。不安をあおるようなメディアを観る時間を減らすと、心配や焦りも減ります。

不安や心配があるときは学生相談室までご相談ください。自分の悩みなんて大したことはない、こんなことくらいで…と思う必要はありません。気軽に利用してください。

学生相談室では、カウンセラー（臨床心理士）が皆さんの話をうかがっています。感染防止のため、通常の相談形態ではなく、電話での相談（相談時間は 30 分程度）となります。

これまでに相談室を利用されたことがある方も、初めての方も、もちろん新入生の皆さんも、どうぞお気軽にご利用ください。

本学に学籍がある方が対象です。最初にお名前、学科、学年、学籍番号、電話番号をお知らせください。緊急事態宣言の発令中は、開室予定日でも、開室していないことがあります。その場合は、留守番電話になっていますので、上記のメッセージを残していただければ、こちらから連絡させていただきます。

火曜日（渡邊 紀子）・水曜日（中村 博章） 10時～16時
TEL 042-496-3118（学生相談室 直通）