

学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、これまでの暮らしが大きく変わってきています。誰も経験したことのない困難な状況のなかで、多くの方が、不安や困惑、周りの人や社会への不信感、いら立ちや怒りの感情を感じておられるのではないのでしょうか。また、落ち着きがなくなったり、よく眠れなかったり、やるべきことがちゃんとできなくなったりしているかもしれません。しかし、これらの心理的反応や行動は、このような状況のなかでは、とても自然なことです。ではどうすれば気持ちを落ち着かせ、冷静に対処していけるのでしょうか。

- 自分自身の心と身体の調子を客観的に点検しましょう
- 十分な食事をとり、通常の睡眠・起床のペースを保つようにしましょう
- できることや、場所が限られていても、描画、読書、音楽鑑賞、ストレッチ、リラクセス法などで、心身の状態を整えましょう
- 家族や友人など、信頼している人や安心できる人と連絡を取り合い、助け合いましょう
- 感染する、感染させるリスクについての正しい知識をもち、予防に努めましょう
- 信頼できる情報を確認することは必要ですが、長時間見ることはやめましょう

不安が大きくなった時や、日々の生活を送る中で悩みや困ったことがあれば
学生相談室までご連絡ください。当面は電話での相談を受け付けています。
TEL 0725-54-3131（代） 「学生相談室へ」とお伝えください。