

学生相談室より学生の皆様へ

新型コロナウイルスが世界中で流行し、「当たり前できていたことができない生活」を送らざるを得なくなっています。これまで当たり前できていたことができないと、気づかぬうちにストレスがたまり、不安になったり、憂鬱になったりしてしまいます。

また、いつも以上にイライラしてしまったり、家族に当たってしまったり、不安で落ち着かない一日を過ごしてしまうなど、ストレスを感じている方もいるかもしれません。

そのような状況の中で、自粛生活を続けていると、「自分だけが不安になっているのではないか」、「憂鬱になっているのではないか」と思うこともあります。

しかし、このような状況で、ストレスを感じるのはあたりまえの反応です。決して自分だけがおかしいわけではありません。

このような状況下での就職活動や実習、慣れないオンライン授業、これまでになかった課題に追われる日々にもそろそろ疲れが出ている頃かもしれません。

自粛中のストレスを軽減するためのポイント

情報にふりまわされない

スマホやPCでネットを開くと新型コロナウイルス関連の様々な情報が流れています。正しく情報を得ようとすることは大切ですが、不安に駆られる中でそのような情報に過度に触れてしまうと、さらに不安が強くなり、情報を得ることよりも、情報を探す時間に労を費やしてしまい、不安の中で迷子になってしまうことも少なくありません。信頼できる情報源を絞り、不安の強い時には情報から少し離れてみることも大切です。



誰かにつながる

外出の自粛が続くと、楽しみにしていたイベントに参加できなかったり、友人と会うことができなかったり、日々得られていたちょっとした楽しみが奪われて、孤独を感じやすくなります。

電話やオンライン会議ツールを使っての会話や、SNSを利用することも孤独を紛らす手段になります。SNSを利用する際には、見ず知らずの人に個人情報をお教えしないなど、注意が必要ですが、自分に合った方法で、少しでも誰かにつながり楽になる方法を見つけてみましょう。

ゆったりと過ごす時間を作る

オンライン授業や、課題に追われ、さまざまな不安にさらされる中で、意識してゆったりと過ごす時間を作ることは大切です。ヘランダで食事をとってみたり、鳥の声に耳を傾けてみたり、目を瞑って大の字で寝転んでみたり、少しでもそういう時間を作ることで、いつもと違う日常にリフレッシュすることができます。



規則正しい生活を送る



新型コロナウイルスの流行に伴って、講義の形態も変わり、外出の制限や、手洗いの徹底など、これまでの日常とは違った生活習慣を送ることを余儀なくされています。課題に追われて睡眠時間が削られている学生さんもいるかもしれません。

身体と心の健康はつながっており、食事や運動、睡眠は、ストレスに対応するためにとっても大切なことです。まずは身体が健康でなければ、心を安定させることはできません。

悩みがはっきりしていなくても構いません。「これまでの自分と違う気がする」「悩んでいるが自分でもよくわからない」「誰かに話を聞いてほしい」など、まずは学生相談室で相談してみてください。話すだけで楽になることがあります。（学生相談室での秘密は守られます。）

以前のような日常を取り戻すにはまだ時間がかかるかもしれませんが、この非常事態でも自分のペースで目の前の事に取り組めるよう、少しでもお手伝いできればと思います。

■心の健康に役立つサイトの紹介

新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）（厚生労働省）

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

新型コロナウイルスなど、不安からくる“ストレス”に対処するには？（NHK）

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html

■学外の相談窓口

みんなのメンタルヘルス地域にある相談先（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult_6.html

SNS相談等を行っている団体一覧（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

