

新型コロナウイルス感染症に関する心のケアについて

これまでの生活や社会のあり方が大きく変化したとき、先の見通しが立てにくいとき、私たちには以下のような反応が生じることがあります。

- ・落ち着かない、集中しづらい、気分が沈みがちになる
- ・自由に行動できず、イライラする
- ・眠れない、食欲がない、食べ過ぎる
- ・他の人とこれまでどおり関わらず、孤独を感じる
- ・自分や周囲の人が感染することや、感染させてしまうことに恐怖を感じる
- ・これまでそれほど気にならなかった身体の反応や症状に過敏になる
- ・この感染症がいつ終息するのか見通しが持てないことに不安になる

これらの反応は、特別なものではなく、誰にも起こり得る自然な心の反応です。ただし長く続くと、心身の不調となる可能性があります。以下の点に気をつけながら生活しましょう。心配なことがあれば、学生相談室にご相談ください。

1. 正しい情報を、適切な量で取り入れる

情報やニュースに多く触れることで不安になる場合は、意識的に減らしましょう。

2. 規則正しい生活を送る

睡眠や食事、活動のリズムを保つことが重要です。楽しくリラックスできる活動を取り入れましょう。

3. 信頼できる人との関係を保つ

電話や SNS を使って、お互いに話しあい、聞きあうことは気持ちを落ち着かせてくれます。

学生相談室 Web サイトには、心のセルフケアに関する情報や、学外の相談窓口へのリンクがあります。もちろん、「人に話してみることも大切なセルフケアの方法の1つです。

現在、学生相談室では ①対面相談 ②電話相談 ③メール相談 の 3 つの方法で相談を受付けています。どんな小さなことでも専門のカウンセラーと相談できます。お気軽にご連絡ください。



学生相談室 Web サイト
<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>



相談予約・申込みフォーム
相談室サイトからリンクがあります

学生相談室

電話：03-3811-5497 メール：soudan@of.tyg.jp 開室時間：月曜～金曜 午前9時～午後5時

※大学の活動制限方針に従って、相談の受付方法や開室時間には変更の可能性があります。Web サイト等でご確認ください。