



暑い日が続いていますね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

さて、少し気が早いかもしれませんが、新学期を迎える準備はできていますか？

今年は新型コロナウイルスの影響でイレギュラーな形の大学生活のスタートになり、この状況がいつまで続くか、うまく乗り切れるのか、不安でいっぱいになっても不思議ではありません。

後期授業がスタートする前に、この状況を少しでもうまく乗り切る方法について、いま一度確認しましょう。

家の中で過ごす時間が長くなると(いわゆる隔離)、下記のような様々な感情や反応が生じることがあります。  
 (例)自身の体調、学業、将来について心配になる／起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりする／他の人との交流が制限されているために、孤独やさみしさを感じる／自分自身の今までの行動が、もし潜在的に感染の原因になっていたら…と、自分を責める／イライラしたり腹を立てやすくなる etc…

隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。  
 心の健康を保つために、下記のようなヒントを用いて自分自身を十分にいたわりましょう。



### ☆オススメすること☆

- ・生活リズムを整えましょう。通常の睡眠・起床ペースを保つことや、十分に食事を摂ったり、できるだけ運動するように心掛けましょう。
- ・感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- ・出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするように心掛けましょう。(例:絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチをする etc…)
- ・活動的であるように心掛けましょう。普段は時間がなくてできない創作活動にチャレンジしてみましょう。
- ・家族や友人のつながりを維持するよう努めましょう。SNS を使って連絡を取ったり、ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。

### ○避けたほうが良いこと○

- ・最悪の事態をずっと考え続けることはやめましょう。
- ・一日中睡眠をとり続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けることはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ・感情を抑え込んだりせず、周囲の人と意見や感情を共有するように心掛けましょう。



~~こころの相談室予約方法~~



1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/> 2. 電話 こころの相談室総合受付 (075)645-5777(内線 1254)

(参考文献:日本赤十字社「感染流行期にこころの健康を保つために シリーズ」[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html))