

## 学生支援室から学生の皆様へのメッセージ

「こころ」と「からだ」を守るために取り組めること

三軒茶屋キャンパスの学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛等の環境の変化が続き、また先が見えないことによるストレスを感じる人が多い毎日かと思えます。その結果、色々な反応が出ることがあります。

ささいなことでイライラする、不安だ、落ち着いた行動ができない、何もする気になれない等々。あるいは体調（不眠、食欲不振、倦怠感など）に影響することもあります。

現在、私たちはいつもと違う緊迫した状態の中で暮らしています。ストレスを感じて「こころ」と「からだ」に反応が出るのは、異常なことではありません。誰にでも起こりうる自然な反応です。以下のような方法で、自分の「こころ」と「からだ」を守ってあげてください。

### 「こころ」と「からだ」を守るために取り組めること

#### ① 規則正しく健康的な生活を心がける

生活リズムを乱さないように、よく寝てよく食べて、自宅で軽い運動をしましょう。

#### ② 情報を制限する

正しい情報を入手することは必要ですが、中にはデマや噂レベルのものもあります。不安が高い時は、不安を高めるニュースから離れるようにしましょう。

#### ③ 誰かに話す

ひとりで抱えないで、話せる人に自分の気持ちを話してみましょう。

#### ④ ストレスマネジメント

好きな音楽を聴く、いい香りの入浴剤を入れる、お気に入りの写真を見る、目を閉じてみる、発散する（大きな声で歌う、感情を豊かに表現する、室内で出来る運動をする）、ストレッチをして身体の緊張をほぐす、スポーツ庁ホームページ掲載内容を確認しウォーキングをする等々。

【スポーツ庁 HP】 [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

#### ⑤ 見方を変える

できなくなったことばかりではなく、今日できたことに目を向けてみましょう。

例えば、一日の始まりに決めた目標（例えば勉強、読書、家事、趣味・・・）を達成できた、あるいは今日は美味しくご飯を食べることができた、友人と連絡が取れた等々。

### 相談窓口について

三軒茶屋キャンパスでは学生生活の相談できる二つの窓口を設置致しました。

#### 1 学生支援（心のケアを含む）の窓口（三軒茶屋キャンパス学生支援予約フォーム）

ポータルシステムの学内連絡にて配信の Google Form から希望日時等を回答してください。カウンセラーの先生との電話相談等が可能な日時を調整します。

学生支援の窓口では、日ごろの小さなことから人生の悩み、学生生活で困ったことや不安なこと、誰かに話を聞いてほしいことなど、様々な相談をすることができます。

#### 2 学生生活の窓口

各学年のクラス担任へメール相談

※クラス担任のメールアドレス等の詳細はポータルサイトにて確認してください。学生生活の窓口ではクラス担任の先生にメールで相談してください。

以上