

# 学生相談室便り～No. 1～

2020年5月8日

駒沢女子大学・駒沢女子短期大学  
学生相談室

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。

学生相談室は、みなさんが学生生活で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。みなさんがより充実した学生生活を送れるようサポートしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、例年とは違う新年度を迎えることとなりました。新入生のみなさんはもちろん、在学生のみなさんも、いつもとは違う状況に戸惑いや不安を感じていることと思います。

このようにいつもとは違う生活が長く続くと、自分でも気づかないうちにストレスに対する反応が出ていることがあります。イライラや不安といったところの反応だけではなく、眠れない、食欲がわからないなどからだの反応が現れることもあります。

心身の健康を保つために、下記のことを参考に過ごしてみてください。

## ◎ストレスを感じるのは自然なことです

今回のような危機的な状況にある時には、不安、混乱、悲しみ、怒り、体調不良などが現れることは自然な反応です。

目を閉じて深呼吸をしたり、信頼できる人と話をするなど、ストレスを和らげることをこころがけましょう。

## ◎生活のリズムを維持しましょう

なるべく毎朝一定の時刻に起きる、バランスの良い食事をする、ストレッチなどの適度な運動をするなどで、生活のリズムを維持していきましょう。ストレスへの抵抗力、免疫力を高めることにもつながります。

## ◎テレビやネットの見過ぎに注意しましょう

テレビやネットのニュースに接する時間を減らして、必要以上の情報を得ないようにすることも大切です。

## ◎一人で抱え込まず誰かに相談しましょう

家族やお友達など身近な人と電話やメール、SNSを使って話をするなど人とのつながりをもってみましょう。そこで少し話をしてみることで安心できることもあります。

また、「このくらいは大丈夫」「自分の悩みは相談するほどでもないかも」と遠慮することなく、相談してください。