

学生相談室だより

2020年 春 **臨時号** (通号164号)

現在、**新型コロナウイルス感染症** (COVID-19) の感染拡大防止のために、授業開始が延期になったり、正課外活動が中止になるなど、**様々な影響**が出ています。

こうした状況を受けて、臨時号では、**不安な時に心がけてほしいこと**や**気分転換の方法**を特集しています。今の困難な状況を乗り切るための一助にしてください。

起こりうる反応

現在のような先行きが見えない不自由な状況では、さまざまな感情や反応が起こることがあります。

自分や周囲の人が感染したらと心配になる

自由が制限されることで、不満や不安を感じる

移動や交流が制限され、孤独や寂しさを感じる

体調や今後のことを考え、不安になる

イライラしたり腹を立てたりしやすくなる

このような感情や反応は決して特別なことではありません。誰にでも起こりうることなのです。

不安になったときには…



一人じゃないよ！
みんな不安。
一人で頑張る必要はありません。
不安な時は周りの人に頼りましょう。

不安な時に心がけてほしいこと

- ❑ 不安を外に追い出すように、**ゆっくり深呼吸**してみましょう。10回は続けてみましょう。
- ❑ ニュースやウイルスの情報ばかり調べずに、ほかの**楽しい活動**に切り替えましょう！
- ❑ できることが限られた中でも、**楽しくリラックスできる活動**や**適度な運動**を心掛けましょう。(音楽、ストレッチ、読書、短い散歩、入浴等)
- ❑ なるべく**普段と同じこと**をしましょう。生活リズムを保ち、**十分な睡眠と食事**をとりましょう。
- ❑ 不安になったら、**誰かと話をしてみよう**。不安が強い時は、**相談窓口等**に相談してみましょう。
- ❑ 厚生労働省やWHOなど、**信頼できる機関からの情報**を信じましょう。

参考 北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成「不安になったときは」
日本赤十字社「感染流行期にこころの健康を保つために」

気分転換をしよう！

普段できなかったことに
挑戦してみませんか？

料理、片付け、筋トレ、手芸、
絵を描く、長編ドラマの視聴、
昔好きだった遊び...



大事な人とのつながりを
大切にしよう

連絡をとってみたい、SNSやLINE
などでゆっくり話してみよう。



趣味や好きなことを
積極的にしましょう

好きな写真や物を眺めたり、好き
な香りを嗅ぐのもお勧め。



今こそ集中して
勉強してみよう

普段の勉強の他に、何か新しいこ
とも学ぶのもいいかも！



参考 北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成「不安になったときは」
日本赤十字社「感染流行期にこころの健康を保つために」

重要！

体調が悪い時には…

- 感染拡大防止のため、**体調不良時には無理に登校せず、
自宅で休養する**ようにしてください。
- 大学からのメールやホームページをこまめにチェックし、
最新情報に注意をはらうようにしてください。

<http://www.okayama-u.ac.jp/tp/profile/aboutcoronavirus.html>

わからないことや不安なことがあれば、
遠慮なく学内の相談窓口をご利用ください



- 体調や感染対策に関すること
保健管理センター：086-251-7217（月～金）
- 修学に関すること
所属学部・研究科の教務学生係

学生相談室にご連絡いただければ、適切な相談先を紹介
します。

津島地区：「学生相談室」

- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00、13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169（受付）
- メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



鹿田地区：「鹿田相談室」

- 場所：医学部記念会館3階
- 時間：10:00～13:00、14:00～17:00
- 曜日：木曜のみ
- 電話：086(251)7169（津島の受付と同じ）
- メール：nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



不安で家から出られない方は、電話やメールでの相談も承ります