

新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大の影響を受け、これまでに経験したことのない困難に直面しています。オンライン授業や登校の制限など、社会的接触が限られた中で生活を送ることは、メンタルヘルスに悪影響を及ぼすこともあります。ストレス状況で生じる心理的反応を知り、ストレスや不安に対処するポイントをまとめましたので、ご覧ください。

1. ストレス状況で生じる“心理的反応”を知りましょう

- 緊迫した状況が続くことで、ストレスが溜まることは当然です。ストレスを受けたことにより、右図のような反応が現れる可能性があります。
- これらの反応は自然なことです。自分のことを責めたり、「早く回復しなければ」と焦ったりする必要はありません。
- 心理的反応は人によって現れるタイミングや強さが異なります。心理的反応よりも、身体的な反応として強く現れる人もいます。



気持ちが落ち込む、漠然とした不安感



孤独感、ホームシック



怒りっぽくなる、イライラする

2. ストレスや不安に対処しましょう

このようなストレス状況下ですが、なるべく自分自身の健康を保つためにできることを紹介します。

① 健康な体作りに心がけましょう。



バランスの良い食事を摂りましょう



適度な運動で体を動かしましょう



ゆっくり眠りましょう



家事を楽しみ、過ごしやすくしましょう。



音楽を聴いたり、絵を描いたり、手芸を楽しんだり、好きなことを楽しみましょう。



③セルフケアをやってみましょう。

- ・鼻からゆっくり吸いましょう（お腹が膨らむように意識して）
- ・ストローを吹く感じで、口からゆっくり吐きましょう。（お腹が引っ込む感じで）



10秒呼吸法（腹式呼吸）



肩上げ法（筋弛緩法）

④ 身近な人たちと繋がりを保ち、孤立を避けましょう。

- ・直接会うことは難しくても、電話やメール、SNS等を使って繋がりを保ちましょう。
- ・体験したことや感じたことをお互いに伝えましょう。

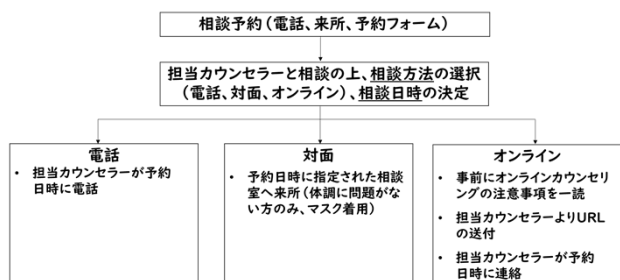
3. カウンセリングのご案内

保健・医療推進センターでは、学生の皆様の心の健康のためにカウンセラー及び精神科医による心理相談（カウンセリング）を行っています。相談を希望される方は、電話、来所、予約フォームのいずれかの方法により相談をお申し込みください。

【カウンセリングの流れ図】

【相談予約受付電話番号】

【予約フォームQRコード】



新型コロナウイルス感染症防止対策時の対応となります。

相談室	対象学部	電話番号
保健・医療推進センター カウンセリング部門1 (文教)	環境科学部 水産学部 多文化社会学部	095-819-2211
保健・医療推進センター カウンセリング部門2 (文教)	教育学部 工学部 情報データ科学部	095-819-2210
医学部相談室 (坂本)	医学部医学科 薬学部	095-819-7187
保健学科相談室 (坂本：火曜、木曜)	医学部保健学科	095-819-7902
歯学部相談室 (坂本：木曜午後)	歯学部	095-819-7606
経済学部相談室 (片淵：月曜・水曜・金曜)	経済学部	095-820-6413



カウンセラーが不在の時もあります。相談場所については、担当カウンセラーにご相談下さい。