

～学生相談室からのメッセージ～

全国に緊急事態宣言が発令されて以降も、感染拡大が続く状況ですが、学生の皆さんも不安や緊張感を抱えながら、日々過ごされていることと思います。

大学は休みとなり、気持ちの切り替えができないまま、外出や今までの楽しみを奪われ、家で過ごさなくてはならないのは、誰にとっても 大変なストレスであると思います。

又、家庭内の問題を抱えていたり、学費や生活のためのアルバイトが出来なくなった方など、多大な影響が出ていることと思います。このような状況下では、誰でも感染に対する恐怖感や、家に閉じこもる生活により無力感や孤立感を覚えますし、不安や緊張から泣きたくなくなったり、怒りなくなったり、気分の落ち込みや不眠などのストレス反応が生じることがあります。しかし、これらは程度の差はあれ、人として誰しも感じることであり、自然な反応であると理解することが大切です。そんな時は、以下のことを試してみてください。

○可能な場合は、ぜひ友達や家族、周囲の知り合いと電話やメール、SNS の手段により連絡を取り合い、たとえ雑談でも、交流することで、不安が和らぐかもしれません。

○自宅に居る間も、睡眠、食事、運動を大事にして、出来るだけ規則正しい生活をしましょう。また、不安な毎日の中で、いつも自分がやっていたことを行うのは心の安定に役立ちます。ちょっとした日課や趣味は勿論、家事やテレビを見ながらの体操でもいいでしょう。日頃読まない本を読む、音楽を聴く等、家で出来る事を探してみましょう。

○感染症に関しては様々な情報が出回っていますが、信頼できる機関の情報を見る事が大事です。WHO や厚労省、地方自治体・市町村のホームページなど、発信元や出典が信頼できるものを選びましょう。逆に見ることで不安が強くなるような時は、しばし見るのを避けるのも一つです。一方、正しい情報を得ることは不安に対処するために役立ちます。

○ストレスの対処法については、様々なものがありますが、今まで、自分が不安になったり、落ち込んだりした時に役に立った方法を思い出し、試してみるのも一つです。

参考：新型コロナウイルス感染症流行時のこころのケア IASC ブリーフィング・ノート(暫定版)
Version 1.5 2020年3月(日本語版)より

また、大学のHP 上には、[外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント](https://www.edogawa-u.ac.jp/facility/sleep/sleeptips.html)
<https://www.edogawa-u.ac.jp/facility/sleep/sleeptips.html> (江戸川大学睡眠研究所作成)がありますので、参考にしてください。

現在、学生相談室は閉室中で面談を中止しておりますが、今後も役立つ情報を発信したいと思っていますので、この困難を皆で乗り切っていきましょう！