



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生のみなさん、進級おめでとうございます。新年度の始まりは誰でも不安になることがあります。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、思ってもみなかった大学生活を迎えているかと思います。学生相談員から、この時期を乗り切るために、いくつかのヒントをご紹介します。

こんなことはありませんか？

- ・気持ちが落ち着かない
- ・とても不安になっている
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・何もやる気が起きない
- ・よく眠れない
- ・とても疲れている
- ・頭痛、肩こりがある
- ・食欲がない、ありすぎる

これらは、新年度という「新しい環境+新型コロナウイルス感染症」というストレスがかかっている状況では、誰にでも起こりうる**ごく普通の反応**です。たいてい、**時間が経つと自然に気にならなくなります**。

こんなことをしてみましょう！

健康的な生活をしましょう

しっかり栄養をとって、よく寝ましょう。昼間は日光を浴びましょう。できる範囲で軽い運動をしましょう。



ルーティンをつくりましょう

掃除をする、料理をする、本を読む、音楽を聴く、勉強するなど、毎日やることを決めましょう。一日15分、リラックスする時間をつくりましょう。



信頼できる人とつながりましょう



家族や友人と会えない時は、電話、LINE、メールなどでつながりましょう。気持ちが軽くなります。

声をかけあいましょう



ひとりである人、困っている人に声をかけましょう。誰かをいたわることは、自分やまわりの安心につながります。

正確な情報を得ましょう

ニュースやネットで困難な状況を見続けると、不安が強くなります。一日一回確認する程度にしましょう。WHO、厚生労働省、岩手県などの信頼できるWebから、正確な情報を得て、自分にできることをやりましょう。

相談してみましょう

大学内でちょっとした分からないことは、同級生や先輩に聞いてみましょう。気になることがあれば、早めに大学の教職員に相談しましょう。



“ちょっと話したいな…”という時は、ご連絡ください

※返信は相談日になります