

学生健康センターだより

2020.5.18

登校できない生活が長く続いています。からだと心の調子はいかがですか？
自宅で過ごす時間が増え、からだや心のバランスが乱れてくると、
次のような症状が出てくることがあります。

- ・勉強に集中できない ・ぼんやりしてしまう ・なんとなく落ち着かない
- ・気持ちが落ち込む ・イライラする ・怒りっぽくなる ・さびしくなる
- ・不安になる ・入眠に時間がかかる ・イヤな夢を見る ・頭痛がある
- ・食欲がない ・お腹の調子がよくない ・疲れている感じがする
- ・自分の気持ちを周りの人にわかってもらえない気がする



これらの症状は、現在のような緊急事態においては、誰にでも起こりうる自然な反応です。自然な反応と言われても、普段の自分との違いに戸惑い辛い思いをしている方もいるかもしれませんね。徐々に回復していく為に、次のようなことを心掛けてみてください。

●規則正しい生活をしましょう。

生活のリズムが、大切です。早寝・早起き・3度の食事は、学習への集中力にも良い影響を与えます。

●適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

体を動かしたり、好きなことをしたりすることは、気分転換になり、学習や遠隔授業への ON/OFF の切り替えにもつながります。

●人とのつながりを大事にしましょう。

家族と話をしたり、友達とLINEするなど、対人関係を維持する工夫も大切です。SNSなど上手に適度に活用するのもいいですね。
不安があれば、家族や友達に話してみましょう。

※コロナ禍に負けないようどんな心持でいけばよいか、以下の日本赤十字社の資料も参考になります。

「コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

[211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf](https://www.jrc.or.jp/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf)

【文責】
学生相談カウンセラー
臨床心理士：中村・深谷