

相談室より学生の皆さんへ

和歌山でも新型コロナウイルスの感染が広がりつつあります。

さまざまなニュースが多い中、不安やゆううつな気持ちを抱えて、気持ちの切り替えがしにくい人もいるかもしれません。

周囲の人びとや社会に対して不信感を抱いたり、イライラや怒りを感じたりすることもあるかもしれません。

誰も経験したことのないこのような状況のなかでは、このような心理的なストレス反応が起こってくるのはとても自然なことです。

このような心理的なストレスを少しでもやわらげるポイントを3つ紹介します。

① 信頼できる情報を1日に1～2回程度確認する

不安をあおる情報や噂にさらされる時間を減らし、**情報から距離をおく時間を作る**とよいです。

② ストレッチやリラックス法、読書、映画、ゲーム、音楽など、好きなことをすることにより心身の状態を整える

睡眠や食事をきちんととり、なるべくこれまでと同じ、**規則正しい生活習慣**やペースを保つとよいです。

③ 信頼している人や安心できる相手と、連絡を取り合い、「つながる」こと

不安になったら、一人で抱え込みすぎず、**信頼できる誰かに相談**してください。

授業のこと、学生生活のこと、進路や就職活動のこと、人間関係のこと、心身の健康のことなど、気軽に相談してください。学生相談センターでは、カウンセラーが電話相談を受け付けています。

電話は最初、事務につながるので、名前を告げたくない方は「相談室をお願いします」というて、つないでもらってください。

相談室 電話相談対応時間 月～木／13:00～17:00（祝祭日は除く）
電話：073-479-3330