



学生相談室だより

Vol.4



新型コロナウイルスの蔓延により、みなさんの大学生活にも大きな影響がでています。

制限のある毎日の中では、誰でもストレスがたまるものです。心身の健康を保つために、どんなことに気をつければいいでしょうか。いくつかポイントをまとめました。

1. 正確な情報を知る

たくさんの情報が流れていますが、その中には不確かなものもあり、振り回されないことが大切です。正確な情報を選択するように心がけましょう。正しい情報や知識があれば、適切な対処ができます。不安を煽るようなメディアからは距離をおいて、不要な焦りや心配を減らしましょう。

2. 心の反応に気づく

これまでと違う生活の中で、不安になったり、怖くなったり、イライラしたりといった反応がでてくるのは、自然なことです。まずは自分の気持ちに気づくことが大切です。信頼できる人と話すことは気持ちが落ち着く手助けになります。

3. つながりを大切に

家族と話したり、友人とSNSを利用して連絡をとるなど、不安な気持ちを自分一人で抱え込まないようにしましょう。特に寮生活や一人暮らしの方は、一人で過ごす時間が増えてしまいますので、SNSなどを活用して、コミュニケーションを適宜とるようにしましょう。

4. ストレスに対処する

自分が楽しさや安心を感じられることに取り組みましょう。好きな音楽や映画、動画や本をゆっくり楽しんだり、普段は忙しくてできなかったことに取り組んでみるのもおすすめです。上手にストレス解消をしましょう。

5. 規則正しい生活を送る

できるだけ大学へ通っているときと同じような生活リズムを心がけましょう。睡眠時間と食事をしっかりとることが大切です。ゲームや動画はストレス解消に役立ちますが、長時間になると疲れてしまうこともあります。時間を上手にコントロールして楽しみましょう。

6. 我慢をせずに助けを求めよう

小さな心配も積み重なると大きなストレスになっていきます。必要に応じてカウンセラーなど、専門家に助けを求めましょう。これくらい大丈夫、自分の悩みはたいしたことないなどと思う必要はありません。純真学園大学・純真短期大学では学生相談室で相談に応じることができます。利用方法については、裏面をご覧ください。

学生相談室の利用について

大学での対面授業が再開するまでの期間、学生相談室では対面相談ではなく、電話相談とします。申し込み方法と注意事項をご確認のうえ、ご利用ください。

1. 申し込み方法

- ①学生相談室のアドレス (cs@junshin-u.ac.jp) へ、電話相談を希望する旨をご連絡ください。学科・学籍番号・氏名を忘れずにご記入ください。
- ②カウンセラーよりメールで連絡し、相談日時を決めます。

2. 注意事項

- ①電波状況により、相談が中断される可能性があります。
- ②対面相談よりも視覚的・聴覚的手掛かりが乏しいため、コミュニケーションに齟齬が生じる可能性があります。
- ③相談者の方とカウンセラーは双方の声が他の人に聞こえたり邪魔されたりしない、プライバシーが確保できる場所から電話をします。