

カウンセリング室だより

R2年4月 Vol.1

新年度がスタートして1か月が経とうとしています。新型コロナウイルス感染症の影響により、誰も予想出来なかった形での幕開けとなりました。

自由が制限されて気分が沈んでいる人、1人暮らしを始めたばかりで心細い思いをしている人、連日のコロナウイルス関連のニュースで嫌気がさしている人など、皆さん、色々な思いを抱えながら日々を過ごしているかと思います。

通常授業が再開し、友人や先生と笑顔で会えるように、心身の健康を守っていくことが今はとても大切です。ここでは、心身の健康のための情報を発信していきたいと思います。

現在のような状況では、様々なストレスを感じるのは自然なことです。言葉にすると当たり前のことですが、非常事態下では、ストレスに気づかなかったり、見ないふりをしたりと、当たり前のことが当たり前に感じられなくなることも多いのです。様々なストレスに曝され続けると、いつの間にか心身に色々な反応が見られ始めます。しかし、そうしたいつもと違う反応が出てくるのは決して悪いことではありませんし、心配する必要もありません。その上で、自分に出やすいストレス反応を知り、自分にあったストレス発散法を見つけていくことが大切になります。

一般的なストレス反応と感染症流行時に見られやすい反応が日本赤十字社発行の資料に記載されていました。まずはこうしたことが自分に起こっていないか、チェックしてみませんか？

危機的状況でストレスを感じるのは当たり前！

その上で、自分を大切にしている行動を！



一般的なストレス反応

<身体>

胃痛・高血圧・頭痛・食欲不振

<気分・感情>

不安・イライラ・高揚感・悲しさ

<認知>

楽観的・悲観的・自責的・厭世的

<行動>

引きこもる・散財・飲酒・過食

感染症流行時の反応

<気分・感情>

感染と死への不安・怒り

隔離への恐怖・不信感

<認知>

他責的・排他的・過度の原因追及

<行動>

感染症とそれによる危機から

逃れるための過度な行動

(買い占め・拒絶・孤立・情報収集等)

日本赤十字社：新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために

(http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

自宅で過ごす時に心がけたいこと

①信頼出来る情報は時々見て、情報と接さない時間を大事にしましょう。

信頼出来る機関（WHO や厚生労働省）から情報を取り入れ、それ以外の時間は好きなことなど、自分が心地よいと思う活動に切り替えましょう。

②日々のルーティンを維持しよう。

食事、睡眠などの生活リズムや、運動、学習など、これまでの生活で行っていたことを、同じリズムで維持しましょう。異常な状況だからこそ、これまでと変わらない生活リズムを保つことで、安心・安全が守られ、心身の健康に役立ちます。

③他者との繋がりを保とう。

会う機会は限られてしまいますが、電話やオンライン通話、SNS などを通して、友人や家族など、大切な人達と程よい頻度でやり取りをしていきましょう。

参考 Web サイト

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

(日本心理学会訳 「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」)

(https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

STAY HOME

いつものことを、いつも通り！



呼吸法をやってみよう！

自律神経を整えて心身のリラックス、自分をコントロール出来た感覚、不安や緊張の低減、などに効果があります。

①楽な姿勢で座る（寝る前に横になっても OK）

②1、2、3で鼻からゆっくりと吸う。

③4、で軽く止める

④5、6、7、8、9、10で口からゆっくりと吐く。

※②～④を自分のペースで数回続けてみましょう。

⑤終わったら、手足のグーパーや背伸びなど、軽く体を動かします。

※そのまま眠る場合は⑤は不要です。



【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

当面、対面での相談は出来ませんが、何か困ったことがあればメールや電話などを通して連絡下さい。保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】

〒804-8550 福岡県北九州市戸畑区仙水町1-1

Tel 093-884-3065 E-mail: t.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚分室】

〒820-8502 福岡県飯塚市川津 680-4

Tel 0948-29-7513 E-mail: i.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【若松分室】

〒808-0196 福岡県北九州市若松区ひびきの2-4

Tel 093-695-6017 E-mail: w.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

※随時ホームページでも情報を更新しています

(<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>)