

学生相談室だより 第1号

オンライン授業が始まり、いろいろと慣れないことも多く、不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。例年でしたら、5月になると授業や学生生活の様子が少しずつわかってくる頃かと思いますが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、命を守るための“STAY HOME”から新学期が始まり、学生生活のペースがつかみづらいのではないかと思います。誰も経験したことがない状況で事態が見えにくく、不安や怖れに圧倒されがちになるのですが、この未知の状況に対処するための方法を皆さまと一緒に身に着けていけたらよいと思います。学生相談室だより第1号では、行動自粛の中で心理的不安を和らげるための学生生活上の工夫やセルフケアの一つである「呼吸法」をご紹介します。

【この時期の過ごし方】

- ・大学のHPやお茶メールを、午前、午後1回は確認しましょう。
- ・感染症問題の情報は、時間を区切って、信頼できる情報源から入手するようにしましょう。
- ・オンライン授業で登校できませんが、メリハリのある生活スタイルを心がけましょう（当たり前ですが）。
- （例）朝起きたら身なりを整え、朝食を食べる。午前の授業が終わったら昼食をとる。午後の授業が終わったらリフレッシュタイムをとる。夕食前（後）に課題の整理や復習をして、なるべく同じ時間に寝るようにする。
- ・「うまくいかないな」と思うことがあるとしても、慣れない状況での取り組みと考えると自分にも相手にも完璧を求めすぎないようにしましょう。
- ・気分転換をしましょう。
- （例）一人暮らしの方は ⇒電話やオンラインを活用して気持ちや考えを交流する（他者と比べない）。
ご家族と同居の方は⇒一人になる時間と場所を確保する。
- ・落ち込んだときには発想の転換を試みましょう（決して自分を責めない）。
- （例）普段できなかったことができる時間、みんなも同じように大変、みんなと一緒に乗り越えようと気持ちを分かち合える機会、家にいることは命を守ること・未来へ繋がる、などと考える。

【呼吸法をやってみましょう】

人は興奮状態の時、通常より早く胸で息をします。ゆっくりと呼吸し、吸い込む酸素の量をへらすことで、不安を和らげることができます。まずは、落ち着ける場所で楽な姿勢をとり、片方の手を胸に、もう片方の手をお腹にあてて準備します。次に1～3を自分の心地よいペースで繰り返してみましょう。

◀**コツ**▶もし心配事が浮かんだら、「今こんな事が心配なんだな・今はちょっと置いておこう」「箱にしまっておこう」という感じで心配事を認めてそれをわきに置くようにしてみましょう。

- 1.鼻から吸って、お腹に空気を入れる（お腹の中の風船を膨らますイメージで）
 - 2.徐々にゆっくりと吐く（吸うときの倍の時間をかけて不安も一緒に吐き出すつもりで）
 - 3.吐き終わったら短い間をとる
- ※毎日2回、1回5分ほど練習してみましょう。寝る前に練習すると、眠りにつきやすくなります。



【カウンセラーから一言メッセージ】

「この非常時に皆さん大変な思いをされていると思います。夢をあきらめず、今できることを少しずつでもいいのでやってみましょう。継続は力なり、きっと未来につながると信じています」 田畑より

「今後扱ってほしいテーマがあれば、ぜひ学生相談室までご連絡ください。この非常事態を皆さんと一緒に乗り越えていけるように役立つ情報を発信していければと思います」 上地より