

みなさんへ

## しんどい時のメンタルヘルスについて

障害学生支援センター

みなさん、いかがお過ごしでしょう

か？遠隔講義が始まって 1 週間に

なります。

順調、いい調子、まずまず、なんだ

かペースがつかめない・・・それぞ

れかと思います。



特に新入生の方や連休に実家に帰ることを楽しみにしていた学生さんには窮屈な状況があ

るかと思います。

COVID-19(新型コロナウイルス)の蔓延により、新年度を迎えた大学生活にも大きな影響が

生じています。想像した大学生活と全く違う新生活のスタートは戸惑いや不安がたくさんあ

ることと思います。多くの制限や閉塞感は私たちに大きなストレスとなっています。不測の

事態においては、私たちの心と体はいつもと異なる反応をすることがあります。自分たちの

心と体の調子を整えてこの事態を乗り越えましょう。

**・不測の事態です。イライラ、不安、恐怖、怒りを感じるのは普通の事です。**

- ・信頼できる人、友達や家族と良い距離で連絡を取り合しましょう。
- ・健康的な生活スタイル（食事・睡眠・適度な運動）を心がけましょう
- ・不安を煽るようなメディアを見る時間を減らしましょう

Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak(WHO)

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)

でも、大丈夫、あなたには自分や周囲の人を守る知恵と行動力があるはずです。不安や心配に思うことは友だち・保護者・教員・相談できる窓口に気軽に相談してください。

「もう少しがんばってから・・・」でなく、「まだ大丈夫だけど、今のうちに相談しよう！」

がメンタルヘルスを保つために大切です！障害学生支援センターでも対面での面談は現在



実施していませんが、メールや電話での相談を受け付けています。

(※R5年4月より対面での面談を再開しております)早く、皆さんの笑顔が大学キャンパスに戻ることが祈っています！