



～学生の皆さんへ～

新型コロナウイルスの感染防止のため、日常生活にさまざまな影響が及び、現状に対して不安を感じたり、イライラしたりすることがあるのではないのでしょうか。突然起こった現実をありのままに受け止めにくく、ウイルスの危険性を軽視してしまったり、また、不確かな情報に左右されたりすることのないよう、正確な情報に基づいて行動するよう心掛けましょう。とはいえ、一日に数時間は、コロナウイルスの情報から意識を遠ざけ、音楽鑑賞、散歩、運動など、ご自身へのケアも大切にしてください。

また、Youtube を使って、好きな音楽を見つけたり、自律訓練法を試してみても気分を和らげることができるかもしれません。腹式呼吸の方法を身につけ、呼吸によって自律神経に働きかけ、心身をリラックスさせることもできます。

また、見方や考え方を切り替え、この機会に今までやろうとしてできなかったことに取り組むこともできます。そして、スクワット 10 回などの小さいことでも、その日できたことに◎をつけてみましょう。

今までのように友達と会って、話しをする機会が少なくなっているかもしれませんが、自分一人の時間を豊かに、有意義に過ごすこともできます。日記をつけて、自分の気持ちや考えを書き出してみたり、今までやったことのないこと、趣味等にチャレンジしてみることもできるかもしれません。また、電話やチャットなど、短い時間でも人とのかかわりを保ち、お互いに励ましあうこともできるでしょう。

日常生活にメリハリをつけ、上手にストレスを逃がす方法を工夫してみてください。



奈良高専カウンセラー
栃尾 順子