

長野大学 こころとからだの相談窓口のご案内

<メッセージ>

新型コロナウイルス感染症の流行が世界的に拡大しています。

私たちは、今まで経験したことのないことに対して不安になったり、怖くなったり、パニックになったりします。それは誰もが感じる自然な感情です。そして、それは自分を守るために心の底から沸き起こってくる自然な感情なのです。

その上に、不要不急の外出を控えましょう、3密は避けてください等、たくさんの要請が加われれば、ストレスがさらに高まるのは普通のことです。皆さん一人ひとりが孤独を感じたり、やる気がなくなったり、いつ自分が感染するのか？知らぬ間に人に感染させているのでは？など、心配なこと、不安なことはたくさんあると思います。

今まで皆さんを支え、助けてくれた方、信頼できる方は身近にいれば、まずはその方に、今の自分の感情や考えを聴いてもらいましょう。直接会わなくても、電話やインターネット電話などを使って相談してみましょう。

そして今、自分ができることをひとつだけ、まずはやってみましょう。余裕が出てきたら一つ、またもう一つと増やしていきましょう。

<セルフケア>

こころの中で、もやもやしていること、ざわざわしていること、イライラすることなど、それを感じない・思わないなど「ないもの」にせず、自分の気持ちに耳を澄ませてみましょう。そして呼吸を止めずに「ふっー」と外に出してみましょう。

深呼吸をします。息を止めないことです。呼吸に意識を集めて吐き出してみます。どんな気持ちになりましたか？その気持ちに浸ってみてください。そうすると、もしかしたら、涙がでてくるかもしれません。涙が出たら、そのまま泣いてみましょう。「なんか今大変な状況だな・・・疲れちゃうな・・・自分は結構頑張っている・・・」など、どれも今の皆さんの大切な気持ちです。

そして、「今ここに存在している自分」を褒め、やさしい言葉をかけてあげましょう。

長野大学のこころとからだの相談窓口

保健室 ☎ (0268) 39-0028 (学生支援担当)

＊体調や健康管理についての相談

学生相談室 ☎ (0268) 39-0009

＊こころやメンタルヘルス全般についての相談

皆さんが今まで乗り越えてきたことは沢山あります。「もうダメかもしれない」と思ったこともあったでしょう。でも、皆さんは経験や知恵を使って、これまでさまざまなことを乗り越えてきました。今できる最善の方法と一緒に考えましょう。私たちがお手伝いします。