

学生相談室だより

2020年 **臨時号** (通号166号)

注意!

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ困難な状況は続いています。行動が制限される期間が長くなり、**普段は元気で前向きな人にも、最近は様々な反応が現れているようです。**

※こんな状態になっていませんか？

☑ 普段よりイライラしやすい

いつもなら気にならないことで怒ったり、腹を立てやすくなります。その結果、**家族や大切な人とのケンカが増えて、関係が悪くなる**ことがあります。



☑ 生活リズムが崩れる

外に出る必要がなくなり、**食事や睡眠などのリズムが崩れがち**になります。その結果、**何となく心身の調子が悪くなる**ことがあります。

☑ 不安や心配が強くなる

学業や生活、将来の見通しがつきにくくなるため、**一人であれこれ思い悩んでしまい、不安が強くなる**ことがあります。

☑ 何となくやる気や元気が出ない

誰とも話さず部屋でじっとしている時間が増えるため、**生活のメリハリもなくなり、やる気が出なくなったり、気分が落ち込んだり**することがあります。

教職員の皆様も、いつもは元気な学生に対しても、ちょっと様子を気にかけて、やさしい気配りをお願いいたします。

上手に対処しよう!



いつもより積極的に取り組んでみましょう!

リフレッシュ

- ・勉強時間とオフの時間を分ける
- ・PC, スマホ, ネット以外の**気晴らし**を実行する
何か作る, 植物を育てる, 読書, 入浴, 音楽, 料理,
ドラマや映画を観る, 柔らかいものをギュッとする



身体を動かす, 外に出る

- ・人が少ない時に散歩やジョギング
- ・自宅での筋トレや体操やヨガ
- ・短時間, 図書館や買い物に行く

人との交流

- ・家族や友人に, 積極的に連絡する
- ・テレビ電話などで, 声を出して話す
- ・学内の相談機関に連絡する



生活リズムを整える

- ・日課や毎週やることを作る
- ・起床時間を決めて, 日光を浴びる
- ・決まった時間に食事をする

1年生のみなさん

大学に慣れる間もなくオンライン授業になってしまったため、わからないことや不安も多いのではないかと思います。

- サークルに参加した人は先輩にいろいろ聞いてみよう
- わからないことは、授業担当の先生や担任の先生、事務に聞いたり、**大学内の相談機関**を利用してみましょう。

<http://www.okayama-u.ac.jp/tp/profile/tostudent-aboutcoronavirus.html> (「11. 学生支援について」参照)