

## 学生相談室より開室日程変更のお知らせ

学事日程の変更に伴い、5月11日(月)からの開室となります。5月中は、感染拡大防止のためできるだけ電話での相談としますが、至急の相談の場合は来室しての相談も受ける予定です。今後、状況の変化によっては、開室時間の短縮や閉室などの対応がとられることも考えられます。どうぞご了承ください。

### ～感染症流行に伴うストレスに対処するには～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、皆さんの生活にも様々な影響が出ていると思います。楽しみにしていた予定が中止になったり、様々な情報を見聞きしたり、先の見えない状況が続いていることから、不安感、もやもや、いらいら、うつうつ、体調不良など、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

こうした不安やストレスに対して以下の点にご留意の上、心身ともに健康に過ごせるよう今自分でできる対策を続けていきましょう。

#### ○ストレスを感じることは自然な反応です

このような時に、不安感、悲しみ、怒り、恐れ、気分の落ち込みなどを感じることは誰にでも起こりうる自然な反応です。でも長く続くのは辛いですね。そこで、少しでもストレスを緩和する方法として、友達や家族など信頼できる人に話してみる。独りで抱え込まないようにすることで気持ちが楽になります。また、直接会うことは難しくても電話やテキストメッセージなどを使い、バーチャルな繋がりを保ちましょう。

#### ○生活のリズムを維持しましょう

食事をしっかりとって、よく眠ることを心がけましょう。日課や適度な運動を続けましょう。体をしゃんとさせることで、意外と気持ちも安定しますよ。不眠や不安に対処するために飲酒、喫煙、その他の薬物を使用するのは避けましょう。

#### ○正確な情報を得るようにしましょう

不安状況では SNS などに誤った情報が拡散されてしまうこともあるので、これ本当かな?と感じたら、複数の人に確認して判断することが、振り回されないために大切です。不安をあおるような情報、SNS に接する時間は減らし、必要な情報をだけを確認するよう心がけることで、心身のストレスを軽減することができます。

ストレス対策、こころの健康維持について、学生のみなさんに役立つような情報を添付しました。参考にしてください。

◎『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう』日本赤十字社 2020

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

◎「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」(日本心理学会誌)

[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

◎CDC Daily Life and Coping

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>

学生相談室もストレス緩和の選択肢として、どうぞご利用ください。

【開室日時】

月～水曜日・金曜日 13:00～18:00

【場所】

南校舎1階(保健室の隣)

【相談の流れ】

下記の方法でご予約をお取りください。

・相談ご希望の方は、学生相談室にメール([soudan@tosei-showa-music.ac.jp](mailto:soudan@tosei-showa-music.ac.jp))を送ってください。こちらからは学生相談室が開室される5月11日以降に返信致します。

\*尚、上記アドレスは相談予約の受付のみです。メールでの相談は、受け付けておりません。

【学生相談室来室に際してのお願い】

直接来室される場合は以下の点にご留意ください。

\*発熱、咳など、体調が悪い時は、来室を控えてください。

\*来室時、除菌ウェットティッシュなどで手指の消毒を行ってからお話をうかがいます。

\*マスクを持っている場合は、着用してください。

\*顔が向かい合わないようにながら間隔をあけて座り、窓を開けて換気をしつつお話をうかがいます。

\*来室者やカウンセラーに感染者が出た場合には、感染拡大を防ぐため、大学や保健所に来所者のリストを提出しなければならないことも想定されます。このような可能性があることについてご了承ください(大学、保健所等の関係者には守秘義務が課されます)。