

心と体の健康を守ろう

コロナウイルス感染症の影響で先の見通しが立たない状況が続いていますね。

- ・ 授業の方法が違う
- ・ 友達と遊びに行けない
- ・ 就職はどうなるの
- ・ クラブ活動も大会も中止になっている

いつもと違う状況で不安やイライラや孤独を感じたり、ストレスが溜まってしまうのは自然なことです。心と体の健康を保つために自分を労わってくださいね。

おすすめすること



読書や音楽を聴いたり
ストレッチをしてみよう
深呼吸もリラックスに
効果的



規則正しい生活を心がけよう
生活リズムが崩れると不安や
イライラが増してしまう



コロナウイルスの情報ばかり
読み続けるのはやめて
情報と無関係な活動との
バランスをとってみよう



最悪な事態を考えすぎる
ときは思考をとめる
周囲の人に意見や感情を
共有してみよう



呉工業高等専門学校では、学生生活を充実させるため、メンタル面のサポートや日常生活の悩み事相談を行う学生相談室があります。なんとなく誰かと話したい、誰に相談するか迷う時など、気軽に利用してくださいね。

参考資料

- ・ 日本赤十字社：感染症流行期にこころの健康を保つために
- ・ American Psychological Association(2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

(公益社団法人 日本心理学会 訳)

もしも距離をとることを求められたなら あなた自身の安全のために)