

学生相談室便り～No. 8～

2020年12月22日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

今年も残すところあと僅かとなりましたが、いかがお過ごしですか？

ご自分のこころやからだについて、一年を振り返ってみると体調のリズム等の発見があるかもしれませんね。中には月経に伴い、毎月心身の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、多くの女性が何らかの症状を抱えているといわれる、月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）についてご紹介します。PMSについて知るだけでも楽になるかもしれないので、是非参考にしてみてください。

～*～*～*～

●こんなことはありませんか？



月経前って、普段は気にならないような小さなことにもイライラしちゃう。何だか気持ちが不安定な感じ。

分かる！あと、私は甘いものが無性に食べたくなっちゃう。



私はここ数日頭痛が酷かったけど、そういえば月経が始まったあたりから少しずつ治まったな。でも、月経と頭痛って関係あるのかな？

皆さんのこころやからだに現れているそれらの症状は、もしかするとPMS（月経前症候群）かもしれません。



●PMSとは…？

PMS（月経前症候群）とは、月経前の3～10日間程度続く精神的、身体的症状のことです。症状は月経の開始とともに軽減します。主な症状として、以下のものが挙げられます。

精神的症状

情緒不安定、イライラ、抑うつ気分、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害など

身体的症状（自律神経症状）

のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹や乳房の張りなど

このほかにもさまざまな症状があります。
まずは「この症状PMSかも？」と気付くことが大事！
原因が分かるだけでも少し気持ちが楽になるのではないのでしょうか。



●PMS と上手に付き合うために

症状のせいで、月経前は
何をするのも億劫…。

私は普段より少し胸が張る
程度で、大きな変化は感じ
ないなあ。

今まではたいして辛くなかったのに、
どうして今月はこんな症状が？



PMS には個人差があり、ほとんど症状が現れない人から日常生活に支障をきたすほど重い人までさまざまです。また、同じ人でも、月によって症状の種類や重さが変わることがあります。まずは今の自分自身の状態をじっくりと見つめてみましょう。PMS と上手に付き合っていくためには、心身の調子をきちんと把握し、自分に合った方法を探していくことが大切です。

●対処方法の一例をご紹介します。参考にしてみてください。

・食事法

バランスの良い食事を心がけましょう。また、アルコール、カフェイン、塩分、刺激物の摂取を控えたり、食事を小分けにして血糖値の上昇を緩やかにしたりすることは、PMS の緩和に効果的です。

・軽い運動をする

ジョギングなどの有酸素運動には、PMS を和らげる効果があるといわれています。

・リラックス法

ゆっくり湯船に浸かったり、好きな香りのアロマを焚いたり、ストレッチをしたり…。自分なりのリラックス法を1つ見つけておくといいかもしれません。

・PMS ダイアリーをつける

どんな症状がどの時期に現れているか、手帳やアプリ（ルナルナ、ラルーンなど）に記録してみましょう。自分のからだのリズムを知ることで、毎月の心構えがしやすくなるかもしれません。

症状があまりに辛いときや長く続くときは、婦人科など医療機関への相談を検討してみましょう。専門的な治療やアドバイスがあると安心できるかもしれません。誰にでもあることだからと我慢せず、気軽に相談してみてください。



～*～*～*～

いかがでしたか？PMS に限らず、心身の不調や困りを感じたらお気軽に学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

学生相談室便り～No. 7～

2020年10月30日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

すっかり秋らしい気候になりましたが、いかがお過ごしですか？

この時期は日によって気温が大きく変わるほか、1日の間でも日中と朝晩、部屋の中と外などで激しい気温差があるため、身体がその変化についていけず、体調を崩しやすくなります。また、急激な温度変化は、身体だけでなくところにも影響を及ぼします。そこで今回は、このような季節の変わり目にところと身体に現れやすい症状と、その予防や対処の方法をご紹介します。

～*～*～*～

【その疲れ、寒暖差が関係しているかも？】

寒暖差の大きい環境では、体内を一定の状態に維持するために自律神経の動きが活発になり、大きなエネルギーが消費されます。このエネルギー消費により疲労が蓄積すると、身体やところにさまざまな症状があらわれます。

【こんな症状はありませんか？】



身体的症状

冷え性、首・肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、胃腸障害、アレルギー等



精神的症状

イライラ、不安、気分の落ち込み等

【予防・対処のために】

● バランスの良い食事

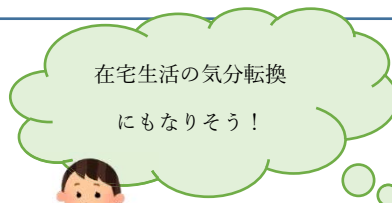
栄養バランスを心がけましょう。根菜の入った温かいスープなどを飲むことで、内臓から温めるのもいいですね。



バランスのとれた食事でお腹が満たされることで、気持ちも安定するかも？

● 適度な運動

近場を散歩したり、家で筋トレをしたり…。軽い運動で血流を良くしましょう。



在宅生活の気分転換にもなりそう！

●良質な睡眠

疲れが取れて日中も無理なく活動できる、自分に合った睡眠のリズムを探しましょう。

人と比べる必要はありません。
自分に合う就寝時刻や睡眠の量
を見つけられるといいですね。



寝る前に、学生相談室便り [NO.5](#) でご紹介した呼吸法を仰向けで行うと、眠りにつきやすくなるかもしれません。

～*～*～*～

●身体を温める

特に首・手首・足首の「3首」を温めることや、ぬるめのお湯（37～39℃）に浸かることをおすすめします。

身体が温まると、
こころも温まるかも？



【こころの疲れと『セロトニン』の関係】

セロトニンは、感情や気分のコントロール、精神の安定に深くかかわっている神経伝達物質です。これを体内で生成するには日の光を浴びる必要があるため、日照時間が少ない冬の時期は、セロトニンが不足しやすくなります。これからの季節のこころの疲れには、セロトニン不足も関係しているかもしれません。以下では、セロトニンを増やす方法をいくつかご紹介します。

●太陽の光を浴びる

起床後 30 分の間に、**15～30 分間太陽の光を浴びる**と効果的です。カーテンを開けて部屋に光を取り込むだけでもすっきりしますよ。



●感情を動かす

映画や小説など芸術に触れて喜怒哀楽の感情を引き出し、脳を活性化させましょう。



●リズム運動

ジョギングなど、**一定のリズムでの運動**を取り入れましょう。また、全身を動かすことだけでなく、よく噛んで**食事**をすることや**呼吸に意識を向ける**ことも、リズム運動の一種です。



トリプトファン(大豆製品や乳製品などに含まれる)、**ビタミン B6** (赤身魚や肉などに含まれる)、**炭水化物**は、セロトニンの材料になる大切な栄養素です。



～*～*～*～

いかがでしたか。後期が始まり、授業の生活リズムに切り替えるのに苦労している人も多いのではないのでしょうか。寒暖差の影響もあり、心身共にバランスを崩しやすい時期です。不調を感じた際は、遠慮なく学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

学生相談室便り～No. 6～

2020年8月7日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

まもなく夏休みを迎えようとしています、いかがお過ごしでしょうか。

今年度は異例尽くしのスタートとなり、1人ひとりがこれまでとは違った形での学びに励んできたことと思います。長い休みを活用して、疲れをリフレッシュできると良いですね。

一方で、夏休みを目前に、溜めてしまった前期授業の課題に苦勞している人が多い時期ではないでしょうか。また、例年とは異なる生活様式が求められていることから、夏休み中の過ごし方についてもさまざまな悩みを抱えている人がいるのではないかと思います。

そこで今回は、前期を気持ちよく締めくくり、充実した夏休みを送るためのアイデアをご紹介します。

～*～*～*～

【もうすぐ夏休み！でも…こんなお悩みはありませんか？】

お悩み①：前期の課題



毎回の授業で出された課題がたくさん溜まっている。授業によっては期末課題まで出されて山積み状態。ちゃんと終わらせられるか心配で夏休みどころじゃない！

課題提出までのスケジュールを確認しましょう。また、完璧にこなすことも大切ですが、まずはとにかくやり遂げることを目標に、今できる範囲で取り組んでみましょう。



<スケジュール管理>

スケジュール管理の方法については[学生相談室便り No.3](#)でご紹介しているので、是非ご覧ください。取り組まなければならない課題の量や提出日を目に見える形にし、把握しておくことが大切です。

<100点より合格点の目標の設定>

「すべての課題を完璧に仕上げて提出しなければ」と考えるあまり、苦しい思いをしていませんか？すべてを完璧にこなすことは、現在のような異例の環境下ではもちろん、通常通りの大学生活であっても簡単なことではありません。まずは、合格点の「課題を終わらせて提出すること」を第一の目標にし、今の自分にできる範囲で取り組んでみましょう。

こんなにも大変な状況の中で、今日まで前期授業を乗り切ってきたことだけでも本当にすごい！頑張ってきた自分を認め、褒めてあげてくださいね。



★ 注意！

課題を提出したつもりでいたのに、操作ミスで提出できていなかった…なんて、残念な事態は避けたいですね。そのために、課題の提出確認を行きましょう！特に、Google classroomでの「完了としてマーク」の押し忘れには要注意！

お悩み②：夏休みの生活リズム



長期休暇っていつも昼夜逆転しちゃう。この夏も生活リズムが崩れそうで心配…。

後期も遠隔授業なので、夏休みに生活リズムが崩れると後期が始まってからがつらいかもしれませんね。無理なく生活リズムを維持するために、こんな方法はいかがですか？



起きる時間を一定に

後期も遠隔授業で早起きの必要がないので、夏休みも1限開始の9時を目安に起きられれば十分かも？

ルーティン生活を心がける

朝一番のコーヒーや寝前のストレッチ等、一日の始めと終わりをルーティン化するだけでも生活リズムの崩れを防止できそうですね。

何かを中心にした生活パターンを

前期中は遠隔授業が生活の中心だったように、夏休み中も生活の軸となるものを決め、それに取り組む生活が送れるといいですね。

お悩み③：夏休みの過ごし方



この夏はどうせほとんど出かけられないよね。用事がないと外出する気も起きないし、いつもなら心待ちにしてた長期休暇もずっと家の中じゃむしろ憂うつ…。

遠出は難しいかもしれませんが、近場で少しでも外の空気を吸えるといいですね。また、家の中で有意義に過ごす方法も考えてみましょう。



例えば…

●外出する理由を作る

コンビニに売っているアレが食べたい、ポストにはがきを出しに行こう等、些細なことでOK！

●必ず達成できそうなゆるい目標を1つ決める

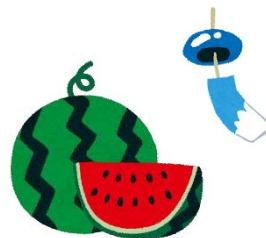
週〇回ご飯を作る、〇時には起きる等、無理のないレベルで！（※生活リズム維持にも役立ちます。）

●何か1つのことをきわめる

勉強、筋トレ、料理等、今までチャレンジしそびれていたことをこの機会に！

●課題に追われない時間を大切に

あえて何もしない時間を作ることも大切です！



～*～*～*～

いかがでしたか。前期は、前代未聞の事態で心身共に疲れを感じている人が多いのではないかと思います。本当にお疲れさまでした。夏休み期間中も生活のリズム等に気を付けながら、後期に向けてころころとからだを整えていけると良いですね。遠隔授業は後期も続けられますが、皆さんの大学生活を援助できるよう、後期もお便りを発行していきます。ご相談したいことがありましたら、後期にお電話でご連絡ください。お待ちしております。

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

遠隔授業が続き、さまざまな疲れを感じていませんか？特に、パソコンの画面に長時間向かうことで、目の疲れや肩こりといった不調を感じている人は多いのではないのでしょうか。今回は「こころの疲れ」に焦点を当て、ストレス反応やその対処法についてご紹介しましたが、今回は「からだの疲れ」に焦点を当て、オンライン疲れを解消するための方法をご紹介します。

<こんなからだの疲れはありませんか？>

その①



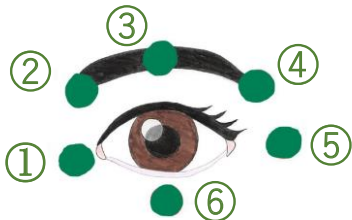
パソコンやスマホを見る時間が増えたからか、授業中に目が疲れやすく感じます。温めたりするといいて聞けど、授業と授業の間の時間は短くてゆっくりしてられないし…。

眼精疲労の解消には、目を温めることや冷やすこと、マッサージをすることなど、さまざまな方法がありますが、ここではもっと手軽に短時間でできる疲労解消法をご紹介します。



【ツボ押し】

指の腹を使って、①～⑥の緑のマルの部位を順番に押しましょう。

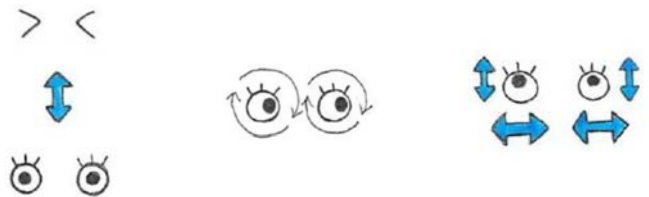


- 3秒押しして1秒休む…を数回繰り返すのが目安です。
- 眼球を刺激しないよう、必ず眼球を避けて押しましょう。強く押しすぎないよう気を付けましょう。

【目の体操】

- ・ぎゅっと閉じる→思いきり見開く を繰り返す
- ・ぐるぐる回す
- ・上下左右に動かす

というように、目を動かしてみましょう。



これなら、授業の合間や思い立ったときに気軽にできそうですね！



— ☆ — ☆ — ☆ —

その②

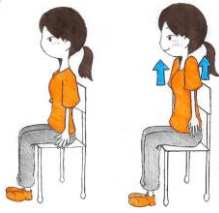


肩こりが気になります。パソコンを使っているときの姿勢が悪いのかな…？

肩こりの原因はさまざまで、猫背などの悪い姿勢や長時間同じ姿勢で居続けることのほか、ストレスや不安が関係していることもあります。また、先ほどご紹介した眼精疲労も、肩こりを引き起こすことがあります。肩こりの解消には、以下のようなリラックス法がおすすめです。



【肩のリラクゼーション】



1. 頭からお尻まで、まっすぐ1本の軸が通っているイメージで座る。
2. 両肩を上げる・後ろに開く・片方ずつ回すなど、色々と肩を動かしてみる（10秒）。
※肩以外の力は抜く。顔の表情は柔らかく。
3. 背中まっすぐのまま、ストンと肩の力を抜く。

— ☆ — ☆ — ☆ —

その③



授業に集中しようとパソコン画面を見ているけれど、何だか集中できない。
こころもからだも全体的に疲れている感じがしてスッキリしない…。
このよくわからないモヤモヤした感じはどうすれば良いんだろう…？

不安やストレスなどから、呼吸が浅くなったり、つい肩に力が入ったりしていませんか？
こころとからだは密接につながっているため、からだをリラックスさせることで、こころも
リラックスできるかもしれません。
以下にご紹介する呼吸法は、自律神経を整え、からだの緊張をほぐす効果があります。



【呼吸法】

始める前に…

- 無理はしないようにしましょう。自分のペースでゆっくり続けることが大切です。
- 肩の力を抜いて、リラックスさせて行いましょう。
- 目を閉じて、呼吸に意識を向けてみましょう。

1. ゆったりした姿勢で座り、軽く目を閉じる。
2. ゆっくり全ての肺の空気を口から吐き出す。
3. 「1、2、3」と数えながら、下腹を膨らませる感じで、ゆっくり鼻から息を吸う。
4. 「4」でいったん止める。
5. 「5・・・9、10」と数えながら、下腹をへこませる感じで、息を口から吐き出す。
6. 3～5を繰り返す。



からだの緊張も息とともに吐き出すようにイメージしてみましょう！



— ☆ — ☆ — ☆ —

いかがでしたか。授業が始まる前や昼休み、午後の授業の合間などに、是非実践してみてください。
遠隔授業の長期化が予想され、ゴールが見えないなか、どう頑張ればいいのか分からず苦しい気持ちになっていませんか？そんなときは是非、学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

遠隔授業が始まり1ヶ月が経ちましたが、慣れない生活が続く中で過剰なストレスや不安を感じていませんか？慣れない環境下では、こころとからだにいつもと違った変化が起きることがあります。これは誰にでも起こる自然なことで、ちょっとした工夫をすることで気持ちを落ち着かせたり、楽しんだりすることができます。今回は、過剰なストレスによってこころとからだに現れる反応の例と、ストレスへの対処法をご紹介します。

～*～*～*～

【こんなことはありませんか？】

ストレスの強い環境下で現れやすい反応の一例として、以下のものが挙げられます。

- <こころ> □イライラする □やる気の低下 □気分の落ち込み □集中力の低下
- 緊張感 □不安 □孤独感
- <からだ> □頭痛 □腹痛 □胃痛 □肩こり □めまい □月経不順 □不眠/過眠
- 食欲不振 □だるい □疲れやすい



<例えば…>

遠隔授業続きでやる気が出ないし、何も興味がわかない…。



自由に外出できなくて気持ちがモヤモヤして、食欲がない/食べすぎちゃう…。



朝まで眠れなかった。これから授業なのに…。



いつから学校に行けるようになるのかな。第2波って来るの？この先が不安…。

友達にも会えないし、ひとりぼっちになった気分…。

マスクもせずに平気で外に出てる人を見てると、イライラしちゃう。



現在の状況下でこうした反応が現れることは自然なことなので、たくさん当てはまったとしても自分を責めたり、焦ったりする必要はありません。まずは、自分の今の状態を知ることが大事です。



そういえば私、疲れているときによく口内炎や吹き出物ができる気がします。あとは、いつもより周りの人に優しくできなくなったり…。

それは、あなたが無理をしすぎて過剰なストレス状態にあることのサインかも。無理をしすぎてしまっていることには、自分ではなかなか気付きにくいものです。こうした、ストレスを感じたときに自分のこころやからだに現れやすいサインをあらかじめ知っておくと、自分の不調に気付きやすくなり、早いうちから適切な対処につなげることができます。では次に、そういったストレスに対処するための方法を見ていきましょう！



【ストレスや不安に対処するために】

ストレスの感じ方には個人差があり、また、同じ人でもその時の体調によって感じ方が異なることもあります。そのため、「皆このくらい我慢しているのに」「前はこのくらいは大丈夫だったのに」というように周りの人や以前の自分と比べるのではなく、まずは今の自分の状態に目を向けてあげましょう。そして、ストレスを無くそうとするのではなく、自分なりの対処法を見つけたり、無理せず休んだりするなどしてストレスと上手につき合っていくことが大切です。以下に簡単な対処法の例をご紹介しますので、参考にしてみてください。

●こまめに気分転換をする

授業の休憩時間など、深呼吸や軽い体操をして気分転換を図りましょう。

なお、次号の学生相談室便りでは、オンライン疲れに対処するための呼吸法やストレッチをご紹介します。お楽しみに！



●好きなことをする

普段の生活で行っていた、自分が楽しめることや安心だと感じられること、自然と笑顔になれるようなことは、我慢する必要はありません。今できる範囲で思いきり取り組みましょう。



●適度に運動する

可能な範囲で外に出て散歩したり、自宅でストレッチをしたりしましょう。軽い運動をすることで、寝付きをよくする効果も期待できます。



～*～*～*～

いかがでしたか。自分に合う方法がなかなか見つからなかったり、対処法をやってみても改善されなかったりするようなときは、1人で抱え込まず、ぜひ学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。
遠隔授業が始まってもうすぐで1ヶ月が経ちますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

遠隔授業や在宅時間の増加で、慣れない生活が続いているかと思います。そうした環境下では、生活リズムも乱れやすくなるものです。その上、授業ではこれまでとは違った量の課題が出されるなど、混乱している人も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、在宅生活で生じやすい困りごとについて、いくつか対応策をご紹介します。取り組みやすく自分に合いそうな方法を探して、ぜひ試してみてください。

～*～*～*～

<こんな悩みはありませんか？>



お悩み①

遠隔授業の開始ギリギリまで起きられないことや、頭が回らなくて授業に集中できないことが多いです…。

家で授業を受けることでプライベートと学校の境目がなくなり、切り替えが難しくなっているのかもしれないね。

そんなときは、気持ちを切り替えるための「儀式」を作ってみるといいですよ。

また、生活リズムの乱れは誰にでも起こりうることなので、気負いせず無理のない範囲で整えていけば大丈夫です。



自分なりの「儀式」を作ってみよう

朝起きて、着替えて、家を出て、電車に乗って…。これらの何気ない行動は、意識せず毎日繰り返すことによって私たちの中で習慣化しています。普段はこうした行動（儀式）をとることで、自然と気持ちが切り替えやすくなっていました。

普段通りの生活が難しい今は、代わりに自分なりの簡単な行動を習慣づければ、授業を受けるモードに切り替えやすくなるかもしれません。

<例えば…>

●外出着に着替える



遠隔授業でも化粧をしたり、好きな服を着てみたり…

●深呼吸する

授業が始まる前に
PCの前でゆったり深呼吸

他にも

- 朝ご飯を食べる
- 授業前にポータルサイトを確認する
- 飴やチョコを1つ食べる

など



まずはできる範囲で大丈夫！

生活リズムが乱れて、「どうして私はこんなにダメなんだろう…」と自分を責めてしまっていないですか？

完璧な生活リズムを維持するのはとても難しいことです。厳しいルールを決めることはせず、まずはできる範囲で継続することが大切です。

「毎朝同じ時間に起きる！」
は難しくても、
「授業1時間前には起きる！」
「午前中には起きる！」
ならできるかも？



午前中の日差しは
体内時計をリセット
してくれます。





お悩み②

課題が多くて、何から手を付けていいかわからないんです。
いつもと違う生活で、スケジュールの管理も難しくくて…。

課題の提出期限日を確認して優先順位をつけたり、スケジュールを書き出ししたりすることで、今やるべきことを目に見える形にしてみましょう。



<例えば…>

●手帳を使う (月別/バーチカル)

月別のページには課題の提出期限日を書き込んで、
期限日の近いものから優先的に取り組みましょう。

バーチカル(時間ごとの目盛りがついたもの)には
授業や他の予定を書き込むことで、1日のスケジュー
ルが立てやすくなります。
空いている時間も一目で分かるので、その時間は
自由に過ごしたり、課題に充てたりできますね。

6 June 2020							
WEEK	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	1	2	3	4	5	6	7
23	8 フランス語	9	10	11 人間関係入門	12	13	14
24	15	16	17 心理学ゼミ	18 心理学統計法	19	20	21
25	22 フランス語	23	24 茶室教育論 発達心理学	25	26 心理学 I	27	28
26	29	30					
27							
						7月	火 水 木 金 土 日
							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

下記のサイトから無料でダウンロードできます。

- 手帳フリー素材 (リフィル 365) : <https://refill365.net/>
- 月別 : https://refill365.net/refill/detail/kafka/this_year
https://refill365.net/refill/detail/koukitourai/this_year
- バーチカル : https://refill365.net/refill/detail/changes/this_year

●Google のカレンダー機能を使う



- 現在皆さんが使用している GSE には、カレンダー機能が備わっています。
手書きの手帳と同じように、課題の提出期限日などを入力して管理することができます。
- 詳しい使用方法については、下記のサイトを参考にしてみてください。

<https://sites.google.com/komajo.ac.jp/master-learning/calender?authuser=1>

予定を書いたりチェックしたりすることを毎朝の作業として習慣づけると、
それを気持ちの切り替え儀式にすることもできますね！



～*～*～*～

いかがでしたか。今回挙げたお悩みの他にも、遠隔授業を受けるなかでさまざまな困り感を抱えている人もいる
かもしれませんね。また、寝坊や授業の欠席、課題を提出できないことなどが続くと、自分を責めてしまい気持ち
が落ち込んだり、イライラすることがあるかもしれません。そんなときは、ぜひ学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

学生相談室便り～No.2～

2020年6月1日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。
みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

5月18日から遠隔授業がスタートしましたね。

教職員も学生も、みんながはじめてのことにチャレンジしようと向き合っています。そのため、2年生以上のみなさんは今までの授業の形との差に驚き、戸惑い、不安も感じていることと思います。予定していたことが延期になり、やる気も下がってしまったと感じている人もいるかもしれません。1年生のみなさんは、“友達をたくさん作って、サークル活動をして…”と自分が思い描いていたキャンパスライフを送ることができず、気持ちが落ち込んで、がっかりしていませんか？また、大学の授業がどんなものなのかイメージできない中で、遠隔授業が始まり、より一層不安を感じているのではないのでしょうか。

このような不安を誰かと話をして、「今、思っていること・感じていること」を共有したいけど、すぐそばに訊ける友達もいないし、なかなか話したり、相談できる人がいないなど感じている人や、また「相談ってほどでもないかも…」とそのままにしている人もいるかもしれませんね。

学生相談室では、心の専門家であるカウンセラーがみなさんの様々な不安や悩みに寄り添い、これらをどうすればよいかをご一緒に考え、解決するお手伝いをしています。相談した内容は、原則守秘義務で守られます。

言葉にするのが苦手だし、電話も苦手だから話しづらいと感じている方も、上手に話せなくても大丈夫ですので、困ったときや苦しいときは、一人で抱え込まず、遠慮なくご相談ください。

もしも、匿名で相談したいなと思ったり、学生相談室が開室していない時間帯に相談したいと思ったら、下記に相談できる機関をいくつか載せましたので、利用してみてください。

【学生相談室利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/r2gakuseisoudan_tel200511.pdf

【その他相談機関】

学生相談室がお休みの場合、すぐに相談したい場合には、下記の相談機関を利用することもできます。

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談（厚生労働省）

<https://lifelinksns.net>

新型コロナこころの健康相談電話（日本臨床心理会・日本公認心理師協会）

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

こころのほっとチャット（東京メンタルヘルススクエア）

<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

全国の精神保健福祉センター:お住まいの地域の精神保健福祉センターを検索できます

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

東京都立多摩精神保健福祉センター【電話相談】

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/soudan/soudan_ippan.html

東京都立中部総合精神保健福祉センター【電話相談】

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/seishin_soudan/kokoro.html

東京都立精神保健福祉センター【電話相談】

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html>

夜間こころの電話相談

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro_tel.html

女性からの様々な相談（特に暴力に関する事など）

東京都女性相談センター

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan.html

学生相談室便り～No. 1～

2020年5月8日

駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。

学生相談室は、みなさんが学生生活で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。みなさんがより充実した学生生活を送れるようサポートしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、例年とは違う新年度を迎えることとなりました。新入生のみなさんはもちろん、在学学生のみなさんも、いつもとは違う状況に戸惑いや不安を感じていることと思います。

このようにいつもとは違う生活が長く続くと、自分でも気づかないうちにストレスに対する反応が出ていることがあります。イライラや不安といったところの反応だけではなく、眠れない、食欲がわからないなどからだの反応が現れることもあります。

心身の健康を保つために、下記のことを参考に過ごしてみてください。

◎ストレスを感じるのは自然なことです

今回のような危機的な状況にある時には、不安、混乱、悲しみ、怒り、体調不良などが現れることは自然な反応です。

目を閉じて深呼吸をしたり、信頼できる人と話をするなど、ストレスを和らげることをこころがけましょう。

◎生活のリズムを維持しましょう

なるべく毎朝一定の時刻に起きる、バランスの良い食事をする、ストレッチなどの適度な運動をするなどで、生活のリズムを維持していきましょう。ストレスへの抵抗力、免疫力を高めることにもつながります。

◎テレビやネットの見過ぎに注意しましょう

テレビやネットのニュースに接する時間を減らして、必要以上の情報を得ないようにすることも大切です。

◎一人で抱え込まず誰かに相談しましょう

家族やお友達など身近な人と電話やメール、SNSを使って話をするなど人とのつながりをもってみましょう。そこで少し話をしてみることで安心できることもあります。

また、「このくらいは大丈夫」「自分の悩みは相談するほどでもないかも」と遠慮することなく、相談してください。