

☆学生相談室から県大生の皆さんへ

いよいよ緊急事態宣言が出されることになりました。

私たちは、自分の対処能力を超えていると感じる時、不安になりパニックになります。

新型コロナウイルスは、目に見えない上、自分が感染しているのかいないのかわからないという特性から、誰もが不安になりストレスを感じてもおかしくありません。

しばらくは自宅での自粛生活が余儀なくされますが、一人一人がうまくストレスに対処し、こころ（メンタル）の状態を安定させるように心がけていきましょう。

～不安や恐怖をコントロールするためにできること～

※呼吸法

背筋を伸ばして座り（あぐらでも椅子に座ってでもどちらでも構いません）、お腹のおへその下辺り（丹田）に両手を添えましょう。そこに風船をふくらますイメージで息を入れます。

4秒程かけて鼻から息を吸い、8秒程かけて口から吐きます。少しずつ呼吸のペースをゆっくりにし、8秒かけて息を吸い16秒かけて吐く…というようにできるところまでやってみましょう。

吐く息を長くすることがポイントです。呼吸に意識を向けて集中しているうちに、だんだん気持ちが落ち着いてきます。

※朝の太陽の光を浴びましょう

脳内神経伝達物質のセロトニンが増え、精神が安定します。夜もよく寝られるようになります。

※できる範囲で有酸素運動をしましょう

人との距離（1～2m）を十分にとって、近所の散歩をしましょう。自律神経が整います。

※自分がリラックスできることをしましょう

ペットや観葉植物の世話をしたり、部屋にいい香りの花を飾ったり…生き物に触れると癒されます。

アロマオイルを焚いたり、瞑想してみるのもお勧めです。

ポジティブ心理学に『レジリエンス（回復力）』という言葉があります。
逆境から素早く立ち直り、成長する能力のことを指します。
そのためにはいい意味での『楽観性』が必要です。
ストレスを脅威と思わず、自分が成長できるチャンスと前向きに捉えましょう。
自分が対処できることとできないことを認識し、対処できることをやりましょ
う。
今、自分にできることを実行することで達成感が生まれ、自分に自信がきます。
そして、未来はより良いものになる、良くすることが自分にはできると思えるよ
うになります。
ポジティブ心理学では、『幸せ』とはただ単に自分のためではなく、他の誰かの
ため、社会のため、世界のため等自分より大きなものにつながる時、そこから得
られる幸せは最良のものになるといっています。今、新型コロナウイルス感染症
に立ち向かう私たちは、自分のためだけではなく、皆のために生きているのだと
いうことを自覚しましょう。

今、自分にできることをやり、自分の中に生きる活力を養いましょう！
距離は離れていても、心ではつながっていきましょう！

○以下の資料を参考にしてください。

公益社団法人日本心理学会

もしも「距離を保つことを求められたなら：あなた自身の安全のために」

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

一般社団法人日本産業カウンセリング協会「働く人の心ラボ」

<https://blog.counselor.or.jp/>

☆学生相談室では皆さんからの電話相談をお受けしています。

まずは相談希望の旨をメールして下さい。

相談日時：火曜日・金曜日 10：30 ～ 16：30

☎048-973-4119（保健センター）

E-mail：gakusei-soudan@spu.ac.jp