

学生相談室より県大生の皆さんへ 6月号

県大生の皆さん、こんにちは。

6月になり、そろそろ梅雨の季節ですね。皆さん、体調はいかがですか？

梅雨の時期は、ただでさえ湿度が高くて過ごしにくい上に、この2か月間の新しい“大学生活”の疲れが加わり、いつもより体調を崩しやすくなっているかもしれませんので気を付けましょう。

自宅でオンライン授業を受ける新しい“大学生活”には慣れましたか？

技術的には慣れてきたけれど、今まで以上に課題が増えてやらなければいけないことが多くて大変だとか、いつまでこんなことが続くのか先が見えなくて不安だとか、何人かの学生さんたちからお聞きしています。自宅で長時間うつむいてパソコンやスマホを見てばかりいると、気分もうつむいてきがちです（うつむく→鬱に向く）。時々、意識して顔を上げるようにしましょう。30分間座ったら3分間立つようにしましょう。そんな小さな工夫でも寿命が変わってくるそうです。

コロナ対策でマスクをつける時間が増えていますが、マスクをしていると口呼吸になりやすいと言われています。口呼吸よりも鼻呼吸の方がウイルスの体内への侵入を防げることがわかっていますので、できるだけ鼻呼吸するようにしましょう。鼻呼吸するためには、口の中で舌の先が上あごにつく位置にあることが大切です。そのために、舌の筋力を鍛える“あいうべ体操”を考案した今井一彰医師のお話を最近オンラインで聞く機会がありました。人が幸福感を感じる条件は1.健康であること 2.人間関係が良いこと 3.自己決定権があること だそうです。3の自己決定権とは、自分で決められる自由があるということで、この自由が奪われると人は無力感を感じ、うつ(鬱)になるのだそうです。現在のコロナ禍でマスクや手洗いをやらされている、オンライン授業を受けさせられていると感じるか、それとも自分の健康を守り、勉強の機会を得るために自らの意思でやろうとするのか、その受け止め方次第で毎日の気分も変わってくるのではないかと思います。新しい時代の変化に順応していくことは大変でもありますが、一方で新しい世界や可能性が開ける“希望”も感じます。

“制約”の中に“自由”を見出せるように皆で協力できるといいと思っています。

☆こころの健康チェックをしてみましょう☆

- 1.これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 2.身体がだるく、疲れやすい
- 3.毎日の生活に充実感がない
- 4.集中力が続かない
- 5.首や肩が凝って痛い
- 6.自分は役に立たない人間だと感じる
- 7.何をやるのもおっくうに感じ、やる気がでない
- 8.ひどく落ち込んでしまう
- 9.生きていてもしょうがないと思う

あてはまる項目がある場合は、こころが疲れているのかもしれません。

誰かに気持ちを話すだけでも気持ちが楽になることがあります。

学生相談室では、皆さんからのご相談をお待ちしています。メール相談、電話相談、Zoom相談が可能ですので、お気軽にご連絡下さい。

予約の仕方については6月8日に送付したメール「学生相談室より県大生の皆さんへ 6月号」をご覧ください。

学生相談室カウンセラー