

## こころのケアについて考えてみませんか？ ～セルフチェック・セルフケアのすゝめ～

感染症流行による様々な行動制限、ニュースからの情報など、目まぐるしく変わる情勢に心が追い付かず、次第にストレスがたまってくる時期です。健康面はもちろん、自分のこころについても、セルフチェック、セルフケアしてみませんか？

### こんなこと、ありませんか？

非常時には、以下のストレス反応があらわれることが知られています。これらは非常時には**当たり前**の反応です。自分を責めたりせずに、労い、十分な休養を取りましょう。辛いときは周囲に相談しましょう。

- なかなか寝付けない、早く目が覚めてしまい熟睡できない
- 生活リズムの乱れ(食事量の増減、飲酒量、喫煙量の増加、昼夜逆転など)
- ぼんやりする時間が増えた
- 「感染している(させている)のではないか」という不安や恐怖感
- イライラしたり、他の人に攻撃的になることが増えた
- 気持ちが張り詰めた状態が続き、疲れやすくなった

## こころのケアをしましょう

非常時にあらわれるストレス反応について紹介しましたが、自分では気づかないうちにストレスがたまっていることも珍しくありません。気分転換やリラックスをしながら過ごす時間を作ってみましょう。

- ・ゆっくり深呼吸をして肩の力を抜く
- ・お風呂にゆっくり浸かる(リラックス効果のある入浴剤を使っても◎)
- ・友達や家族と電話や SNS で話す(長時間にならないように注意)
- ・ニュースやウィルスの情報から離れる(調べすぎない)
- ・読書やゲームなど好きなことをする(生活リズムに注意！)

## 困ったとき、心配なときは

こころのケアについて、大学生活についての困りごと、心配なことがあるときは、学生総合相談室までご連絡ください。「少し気になるんだけど・・・」程度で大丈夫。遠慮なくご利用ください。

### 学生総合相談室(大学会館2階)連絡先

電話：024-548-5156

(月火水金：13:30～17:00.木：13:30～19:00)

メールアドレス：g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp

(お返事に時間がかかる場合があります)

