

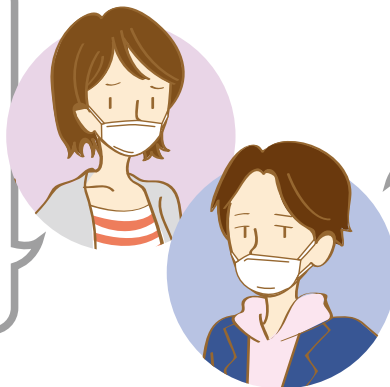
新型コロナウイルスによるストレスとその対処方法

6月中旬、新型コロナウイルス感染拡大防止のために出された緊急事態宣言は解除され、都道府県をまたいだ移動の自粛が解除されました。しかしながら、以前のような生活に戻ったわけではなく、今尚、多くの方が、再び感染拡大するのではないか、それに伴い再び自粛生活に引き戻されるのではないか等と不安を抱えていたり、求められる「新しい生活様式」の実践にも戸惑われたりしているのではないのでしょうか。今回は、このように、ストレスを感じやすい状況にある皆さんに、「ストレスの対処方法」についてお話しします。

●新型コロナウイルスによるストレスとは？

学生相談所では、学生から以下のような声を聴くことがあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、授業がオンラインとなってしまう、新しい大学生活を満喫できない状況となっている。
友達と遊んだり、サークル・部活に参加することもかなわず、家にいても何もすることが見つからない。

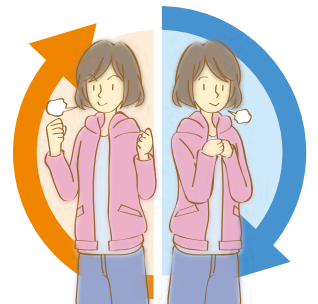


新型コロナウイルスの影響によって、友人とテレビ通話やオンラインゲーム等をして夜更かしすることが多くなり、生活リズムの乱れから、朝起きるのが遅く、授業や授業の課題なども溜めがちに。
そのような状況に次第にやる気を失った。

●どうしたらいいの？

1▶ 生活リズムのマネジメント

新型コロナウイルスの影響により、生活リズムが乱れ、生活に『メリハリ』がない皆さんは、生活リズムを立て直すことが大切です。朝起きる時間を一定に、午前中から何かしら予定を入れたり、物事に集中して取り組むことと休息(からだのメンテナンス)をワンセットとし、『メリハリ』のある生活を送るようにしましょう。



2▶ 今置かれている状況で出来ることを考える(考え方・捉え方を変える)

本来であれば、こんなことが出来たのに…(例えば、対面での授業、サークル・部活、ライブ、旅行etc.)と、出来ない状況を憂いてしまうのではなく、今置かれた状況で楽しめることを見つけることが大切です。例えば、以前から読みたかった本を沢山読むのもよいでしょうし、オンラインで習い事を始めるのもよいでしょう。

3▶ ソーシャルサポートを活用する

新型コロナウイルスの影響によって人と会えない日々が続くと、孤独感から様々な不調が表れやすくなります。対面で会うのが難しければ、電話やビデオ通話などで、家族や友人などと連絡を取り合みましょう。



以上のことに留意しながら、新学期を迎える準備を進めて欲しいと思います。