



新たな生活・新たな自分づくり

初めて国内で新型コロナウイルスの感染者が確認されたのは、2020年1月のことでした。あれから2年以上経過し、新しい生活様式にも少し慣れてきたのではないのでしょうか。3密を避けたり、オンラインで授業を受けたり、買い物で通販を利用したり。その一方で、なかなか収束が見えないこの状況に「コロナ疲れ」を起こしている人もいるのではないのでしょうか。

なぜ、このように疲れてしまうのでしょうか？

- 外出時には、マスクの着用や、手指の消毒などにも気を配る必要があるため、気が休まらない。
- コロナ禍前までのように外に出かけたり、友達同士で気軽に遊べたりしない。
- 外出しないため、運動量が減少し、運動不足になっている。
- 外食がしにくいいため、1日3食の食事の用意と片付けなど家事の量が増えている。
- 課外活動が思うように行えない。等

コロナ疲れを感じている人の多くは、気持ちが沈んだり、イライラや疲労感を感じたりします。そして些細なことにイライラし、人と衝突してしまったり、イライラや不安な気持ちをごまかすために間食したり、暴飲暴食したりすることに繋がります。コロナ疲れは、深刻になる前に解決することが大切です。

どうしたらいいの？

①からだを動かす

ヨガやストレッチなど緩やかな動きでからだの緊張をほぐしたり、散歩やジョギング等自分に合った気分転換をしたりしてみましょう。

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、サークル・部活、ライブ、旅行 etc.)と、出来ない状況を憂うよりも、今置かれた状況で出来ることを見つけましょう。

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あらわれやすくなります。電話やビデオ通話などでもよいので、家族や友人などと連絡を取り合みましょう。

もし、困難なことやつまずきを感じたり、大きなストレスを抱えたりすることがあれば学生相談・特別支援センターをご活用ください。

東北大学学生相談・特別支援センターのホームページに、現在の困難に対処し、充実した学生生活をおくるためのヒント集(Q&A)を掲載しています。大学生活をおくる上での参考にしていただければ幸いです。

学生相談・特別支援センター ホームページ：<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

学生相談所(学業、対人関係、心理面等、学生生活に関する様々な相談に対応しています)

TEL:022-795-7833 E-Mail(受付):gakuso@ihe.tohoku.ac.jp

特別支援室(障害等に起因する学業や生活に関する相談に対応しています)

TEL:022-795-7696 E-Mail(受付):t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在は、電話相談に加えて、ビデオ通話等を活用したオンラインでの対面形式の相談を拡充しています。予約につきましては、電話またはメールにてご連絡ください。

2022年4月1日

学生相談・特別支援センター スタッフ一同

