

# 学生相談室だより

福岡県立大学 学生相談室

電話：0947-46-3318（保健室直通）

電子メール：oasis@fukuoka-pu.ac.jp

学生のみなさん、新型コロナウイルス感染拡大の影響で落ち着かない日々を過ごしておられることと思います。今年度は別冊で3回目の学生相談だよりをお送りしております。

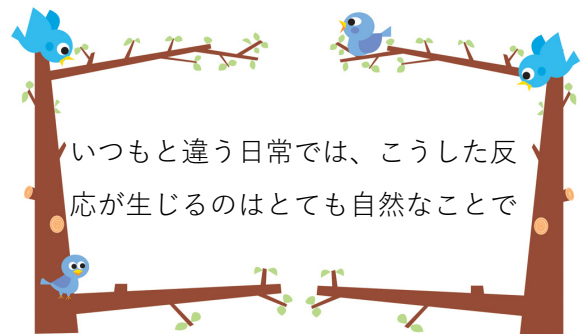
悩み事がある時、困っていることがある時、誰かと話したくなかった時は保健室（学生相談室）までご連絡ください。どんなことでもかまいません。

みなさんがより充実した生活を送れるように、一緒に考えていけたらと思います。

## いつもと違う日常で起こりやすい心や身体の反応

- 自由が制限されることで、イライラしたり不安になったりする。
- 「こうなったらどうしよう」と最悪の場合のことを考えてしまう。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。
- 自分や家族、大切な人の体調を心配する。
- 今後の授業・就職・試験について心配になる。
- 寝つきにくい、寝すぎてしまう。
- いつもより食事の量が減った。増えた。

…などなど



## おすすめすることと避けた方が良くること

- ◇ ストレス対処のために、アルコールやたばこ等を過剰に摂取することはやめましょう。
- ◇ 生活リズムを保つように心がけましょう。
- ◇ 感情をありのまま受け止めてみましょう。自分の心や身体の状態を客観的に見つめてみましょう。
- ◇ 出来る事や場所が限られていますが、自分がリラックスできることや物を探してみましょう。
- ◇ 人との繋がりを維持できるようにしましょう。

## お家でできる簡単リラクゼーション法 — 呼吸法 —

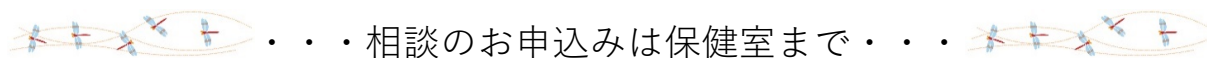
人はストレスを感じると浅い呼吸になってしまいます。深い腹式呼吸をすることで、身体の血流をよくし、リラックスすることができます。

- ① 吸っている息を口からゆっくり吐き出しましょう。
- ② 鼻から静かに「1・2・3」で吸っていきます。
- ③ 「4」でいったん止めて、またゆっくり吐き出します。「5・6・7・8・9・10」
- ④ これを数セット繰り返します。
- ⑤ 手をグーパーしたり、ひじを曲げたり伸ばしたり、上に大きく伸びをしたりして、リラックス状態から普段の動作に戻しましょう。



## 学生相談室をご利用ください

- 「相談したい」「一人ではどうしようもない」「とにかく話を聞いてほしい」「よくわからない気持ちを吐き出したい」など、どんなことでも大丈夫です。まずご連絡ください。
- 電話やメールでのご相談を受け付けています。6月からは対面での相談を再開しますが、感染防止対策のため、電話やメール、ウェブ相談での遠隔相談を継続していきます。発熱や感染疑いがある際は、来談は控えて電話やメールでご連絡ください。
- 学外相談員が決められた日時に保健室で待機しています。  
※5月は14日(木)、20日(水)、27日(水)、28日(木)の11時～16時に在室しています。
- 電話は1回30分程度です。メールの返信は在室時間のみとなります。
- お話された内容が外に漏れることはありません（ただし、生命に危険が生じる場合などは例外になります）。「これは言わないでほしいな」など、不安な時はいつでもカウンセラーにお尋ねください。
- 今後どうしていったらいいのかを一緒に考えていく中で、アドバイスや提案をさせていただくことはあるかもしれませんが、一方的に指導をすることはありません。



以下の方法でお申込みください。

- ①電子メール [oasis@fukuoka-pu.ac.jp](mailto:oasis@fukuoka-pu.ac.jp)
- ②電話 0947-46-3318（保健室直通）



## 学外の心の相談窓口

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」

…感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。

日本臨床心理士会「新型コロナこころの健康相談電話」

…不安な気持ちの対処法など日常を落ち着いて過ごすための方法等について電話で相談できます。

※ホームページに詳細が記載されています。接続は自己負担です。