



こころの健康を維持するためには【学生】

外出自粛・校内立ち入り禁止となり、新学期からはオンライン授業となりました。

自身の体調や将来への不安、学費や生活費の心配、自由が制限されることで怒りや不安を感じると思います。今まで、一緒に過ごした友人とも直接会えず、孤独や寂しさを感じやすくなるかもしれません。

こころの健康に不安を感じたら保健管理センターや学生相談室に相談することをお勧めします。



【自宅待機中の学生の皆さんへ < 孤独・不安を抱えないためには > 】

- 体内時計は、起きて朝の光を感じた時刻から 14～16 時間くらいで眠くなるようなプログラムが組まれています。朝の光を利用して、通常の睡眠・起床のペースを保ちましょう。
- 食欲・排便コントロール・体力保持のために、軽い運動をこころがけましょう。その際、社会的距離 (2.0m) を持ち、マスクを着用し、息が苦しくない程度の負荷をこころがけてください。その他、お気に入りの本や、音楽鑑賞、ストレッチやヨガを行うのはどうでしょうか。
- 新型コロナウイルス感染症の情報を見続けると、必要以上に不安にかられるものです。こころと身体の体調が悪いときは、我慢せずに、友人や家族、指導担任に相談することをお勧めします。

学生は下記も利用して下さい。

★学生相談室 (学生課 03-3784-8024 で予約)

★保健管理センター 校医 月～金 8:30～17:00 (03-3784-8071)

- 予期しない妊娠や妊娠に関する、悩みや疑問をもっている方は、妊娠相談ほっとラインへ。 03-5339-1133 (月-日 10:00～22:00)
- DV 相談+ (プラス)
電話 0120-279-889 (通話料無料 9:00～21:00 4月29日からは24時間受付)



参考資料

日本赤十字社ホームページ 「感染症流行期にこころの健康を保つために」 シリーズ