

カウンセリングルーム通信

創刊号 (2020年4月号)

長岡技術科学大学
体育・保健センター
カウンセリングルーム

新型コロナウイルス感染症流行に対するストレスについて

新学期に入り、多くの皆さんの環境が変わり、ストレスをかかえる人が出てきます。また、これに加え、新型コロナウイルス感染症流行の影響が日常生活や学校生活にも強く出てきています。そんな中で、健康な人でさえも普段感じないストレスを受けたり、不安な気持ちを抱えている人もいるのではないかと思います。



ストレスを感じることは自然な反応です

恐怖、不安、怒り、イライラ感、悲しい気持ち、などを感じるのは、通常とは違う生活、危機的な状況では自然なことです。また、新型コロナウイルスは分からないことが多いため、不安や恐れを感じやすくなります。信頼できる人に話をすると、あなたの気持ちが楽になるかもしれません。

上手に情報と付き合ってください

毎日、ニュースやSNSで膨大な量の情報が流れています。必要なことを知るためには、信頼できる情報源から情報を得ることが大切です。分からないことへの不安や恐怖から、情報に振り回されないように気を付けましょう。また、情報によっては辛い、腹が立つ、など感情が刺激されるものもあります。そういうものからは、距離を置くことであなたの気持ちを守ってください。



できるだけいつも通りの生活をしてください

朝起きて、ご飯を食べ、夜は寝てください。散歩や筋トレなど体を動かしましょう。授業も始まりますので、勉強をしましょう。もちろん、制限されている範囲内での遊びも大切です。危機的状況ではありますが、いつも通りできることもたくさんあります。

「いつも通り」はあなた健康や気持ちの安定につながります。



《参考文献》

・日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！負のスパイラルを断ち切るために」

http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

・「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/



MENTAL HEALTH NEWSLETTER

April 2020

Cope Your Stress and Improve Your Immune System !

Due to the current countermeasures against the Novel Coronavirus (COVID-19), we are going through stressful restrictions including social distancing policy and in other aspects of our lives. Under such critical circumstances, it is quite natural even for a person who usually has a very optimistic attitude, to feel fear, anxious, confused, angry, irritated and sad.

However, there are simple things we can choose to do without risking the mental and physical health of our own and others, and even our immune systems can be improved:

- ✓ **Keep up with daily routine with enough sleep, good eating habits, regular exercise and no excessive alcohol intake.**



- ✓ **Stay in contact with loved ones and community by SNS and other online platforms available, while strategic distancing from overwhelming information is recommended.**
- ✓ **Try some relaxation techniques such as breath focusing and mindfulness meditation. The counselor can provide you with tips for relaxation and selfcare skills.**



NUT provides counseling and consultation services below to assist your mental and physical health:

- **Stress Coping Consultations and Counseling with a Clinical Psychologist**
Sessions are available in English, Spanish and Japanese.
Mondays 10:00am~17:30pm
- **Physical and Mental Health Consultations with Medical Doctors**
Tuesdays 13:00-16:00pm, The 2nd and 4th Wednesdays 13:00-15:00pm



In accordance with the current university policy to provide classes and other academic activities through online platforms, counselling and consultations are offered by telephone and in a zoom with consideration for confidentiality.

For further information and appointments, please contact at:

TEL **0258-47-9824** or ✉ hcc☆jcom.nagaokaut.jp *Please change ☆to @.

