



## 学生相談室だより



藤女子大学 学生相談室

2020年4月

皆様 こんにちは 学生相談室の山中です。(\*^\_^\*)

新たな気持ちで新学期を迎えようと思っていたなか、コロナウイルスによって新学期のスタートが延期になってしまいましたね。

皆様コロナウイルスに対して不安な日々を過ごしていらっしゃると思います。

カウンセラーの先生達から「ストレスケアのヒント」としてアドバイスをいただきました。

皆様の参考にしてみてくださいね。



### ◆ 新型コロナウイルスについて

日本だけではなく全世界に猛威を振るっている「コロナウイルス」。私達の生活に大きな影響を与えていますね。目に見えないものだけにどこまで自粛をしていいのか迷う所です。まず自分の身を守る事と自分が感染源とならないため「うがい・手洗い・マスク」を意識していきましょう。

自粛疲れでストレスもたまりがちですが、この時間を利用して「断捨離」「読書」「音楽」など日頃なかなかゆとり時間が取れないものやってみるのもいいと思います。

**3密回避**（換気の悪い密閉空間、多くの人の密集する場所、近距離での密接な会話）に意識を持ち自分の身だけではなく、自分の身の回りにいる人達の為にも行動に気をつけたいですね。

皆様のご協力をよろしくお願い致します。>^\_^<

### 🌸 学生相談室よりお知らせ 🌸

○ 今年度から本間先生に代わり、齊藤 祐子先生が担当されます。

こんにちは 初めまして、新学期から学生相談のカウンセラーをつとめさせていただくことになりました齊藤祐子といたします。花川キャンパスで月曜日と木曜日 11時から14時までを担当させていただきます。心理の仕事をして20年近くさせていただいていますが、今まではお話しする相手が子供とお母さん達。大学生は初めてです。自分の大学時代のことを思い出しながら…ちょっと複雑で、混乱しやすく、そして、とてもとても豊かな時期を過ごしている皆さんにお会いできることを心より楽しみにしています。たまにグチりたくなったり…“たそがれ”たくなったり…。そんなとき…ふと、立ち寄ってくれたらうれしいです。

### 《 学生相談室 担当 》

北16条キャンパス学生相談室(3階345室)

花川キャンパス 学生相談室(3階303室)

曜日	時間	カウンセラー	曜日	時間	カウンセラー
月	12:00-15:00	森田 佳江 先生	月	11:00-14:00	齊藤 祐子 先生
水	12:00-15:00	山中 陽子 先生	火	14:00-17:00	山中 陽子 先生
木	14:00-17:00	森田 佳江 先生	水	12:00-15:00	関根 恵 先生
金	12:00-15:00	関根 恵 先生	木	11:00-14:00	齊藤 祐子 先生



## ストレスケアのヒント



◆ 自分の好きなことするというのは、とてもリラックスできますよね。

私はボサノヴァが好きなのですが聞いているととても自由で幸せな気持ちになれます。

新型コロナウイルスで不安な時こそ、TVの情報番組やネットニュース、ツイッターなど見るのを止めて、好きな映画やアーティストや本を読んだりして過ごすとおち着きます。

それでもモヤモヤするときは、バタフライハグがお勧めです。手を交差して交互に肩から胸の辺りを軽くタッピングするとおち着きますよ。



(北16条校舎・花川校舎 関根)

◆ 新型コロナウイルスの影響でいつもとは違う新年度スタートになってしまいましたね。

私もこの数ヶ月ずっとコロナの状況がどうなるのか気にして生活しています。

少しでもこの状況に不安を感じている学生さんのヒントになればということで

私がこの数ヶ月の不安の中で気持ちが上向いたなと感じたことをいくつか紹介したいと思います。まずはマスクの手作りです。

どうしてもコロナの事が気になってスマホやTVでニュースを色々見て

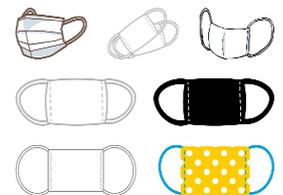
しまいがちだったのですが、その時間を少なくして家族全員分のマスクを

手作りしました。マスクがあれば少しは安心ですし、可愛くできると気分も上がります♪

あとは公園など外に出て暖かい日差しを浴びると、それだけでも気分転換になりました。

外なら感染リスクも少ないですしね。早く状況が落ち着いてくれることを切に願っていますが、まだ安心できない状況が続くようにも思います。

皆さんが少しでも不安やストレス少なくこの状況を乗り切れますように。(北16条校舎 森田)



◆ みなさん、こんにちは。急に…、何気ない生活が、いつも通りにいかないことが増えたこの頃。みなさんは、どのようにお過ごしでしょうか…。そんな状況で“ストレスケア”を考えた時、なんとなく過ごしている暮らしの中では、自分がストレスを感じているのかも分かりにくくなりがち。

そこで、自分のカラダに、「わたし、どお？」って聞いてみませんか？

朝の目覚めは、どんな感じ？とか、呼吸が浅くなってないかなあ？とか、食欲はある？とか…。

そうして、少しカラダをのばしてみて、カラダがかたくなってないか…感じてみてはいかがでしょう？か…。あれ？案外、かたまってると感じるかもしれません。もし、こんなサインを感じることができたらゆっくりと呼吸してみたり、のび～んとカラダを伸ばしてみたり…、少し自分を開放してあげるイメージで整えてみませんか？

わたしは、朝一番に白湯を飲んだり、ふとした時にお灸をしたり足湯をしたりして、ゆるめるようにしています。ヨガとか、アロマとか…、いろいろありそうですが、まずは、みなさんのカラダは、いまどんな感じか聞いてみませんか？ (花川校舎 齊藤)

