

# 理学相通信

2020年度理学系学生相談室通信 特別版

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、外出の自粛が要請され、授業がオンラインに移行したりしています。大学に入ったばかりの新入生も、これまで大学生活を送ってきた在生も、戸惑うことが多いのではないのでしょうか。今回の理学相通信では、このような非常事態で起こりうることや、対策などについてお伝えしたいと思います。



いつもと異なる生活の中で、一般的にみられる

## 反応・行動

コロナウイルス感染症によって、不安を抱き、いつもと異なる反応や行動が起こることがあるかもしれません。これらの反応・行動は**ストレス状況においては、一般的なこと**であることを知っておくことが大切です。

腹痛や頭痛、  
不眠、食欲  
不振など



イライラ  
しやすく、  
口調が  
きつくなる



気分の  
落ち込みが  
大きくなる



間食、  
たばこ、  
お酒の量が  
増える



## レジリエンスについて

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは、だれでも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。非常事態だからこそ、自分が持っているレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。

## 情報と付き合うこと

心身ともにいい状態で過ごすために、以下の点を参考にしてください。

テレビのニュースや映像を  
繰り返し見ない



正しい情報の取り方について  
考え、  
信頼できる情報を  
獲得する



## ストレスに対処する

ストレスが溜まっていると感じたら、以下のようなことを試してみてください。

ストレッチや  
軽い運動など、  
身体を動かす



考えていることを  
書き出す  
(頭の中の整理)



安心できる人と  
話をする



うまくいかない  
悲しみを  
受容する



生活は  
規則正しく



落ち着ける  
楽しいことをする



今だからできる  
チャレンジを！



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（[soudan@sci.nagoya-u.ac.jp](mailto:soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)）で連絡をください☺

※現在、対面相談は受け付けていない場合があります。

相談申し込みフォーム→

