



# コロナ・ストレスを乗り切る 4つのコツ お伝えします。

山梨大学学生サポートセンター カウンセリング・サポート室

終わりの見えない新型コロナウイルス感染症の影響を受け、皆さんの学生生活は出口の見えない不安でいっぱいなのではないかと推察いたします。皆さんが心身の健康を保ち、この局面と付き合っていけるように、この情報が少しでもお役に立てば幸いです。

## 1. 正確な情報を知り、実行する

情報を取り入れすぎると不安が大きくなり振り回されてしまいます。今まで通り飛沫感染防止などの基本行動を守ることは、感染リスクだけでなく不安の軽減にもつながります。

## 2. 自分のストレス反応を知る

このような状況ではストレスを感じることはごく自然なことです。ストレス反応は人それぞれです。自分がどんなストレスに弱いのか、どのようなストレス反応が生じやすいのか、傾向と対策を知っていることは役に立ちます。ストレスをうまく付き合っていくためには「自分なりの気晴らし法（ストレス・コーピング法）」をできるだけ多く持っていることもよいでしょう。カウンセリング・サポート室のスタッフ紹介に各自のストレス・コーピング法を紹介していますので、参考にしてください。

### 3. 生活リズムを保ち、よく眠り、よく食べましょう

眠る前の長時間のスマホは避け、決まった時間に眠り、朝起きたら窓を開けて光を浴びましょう。また、朝食をきちんと食べることで体に活力が湧いてきます。

### 4. ひとりの時間も大切にしながら、人ともつながる

愚痴や雑談など人と会話をするのは、ストレスを減らし心のバランスをとることに役立ちます。このような時期ですので、電話、LINE、SNSでつながりを持つことも大切です。しかし、「いつもつながっている状態」はそれ自体がストレスになります。時にはひとりでゆっくりとした時間を持つことも必要です。

しかし、つらい気持ちでいっぱいの際は、安心して話せる人につらい気持ちをお話してください。「悩みを話す」ことは、「悩みを離す」こと、つまり客観的に自分の気持ちを見つめることにつながります。必要な時に必要な助けを求めることができるのは、とても大切な力です。こんなことで・・・とためらわずに是非行動してください。



#### 引用・参考文献

昭和女子大学「コロナ・ストレスを乗り切る心のケア7つのポイント」2020

甲南大学学生相談室「コロナウイルスによる不安に対処するコツ」2020