

学生相談室便り

6月担当：坂田香

心の健康を保つために

新型コロナウイルスの影響で、外出自粛を求められたり、大学の授業が遠隔で行われるなど、変化の多い数か月となりましたが、皆さん元気に過ごしていましたか？

今回は、心の健康を保つために大切なことをご紹介します。

1. 就寝、起床のリズムを崩さない

夜更かしをしたり、昼まで寝ていたりすると、睡眠リズムが崩れ、ぼーっとしたり、夜眠れなくなったりします。決まった時間に起きよう心がけましょう。

2. 楽しく、リラックスできることをする

ゆっくりお風呂につかる、音楽を聴くなど、リラックスできる時間は取れていますか？今回のことで、本来好きだったことができなくなったという人もいるかもしれません。時間があつたらやろうと思っていたこと、新しくやってみたいことなどに目を向けてみてもよいでしょう。

3. ネガティブな情報やニュースを見続けない

テレビやSNS等で情報を見続けていると、不安や心配が強くなる場合があります。また、ニュースを見続けているという行為自体が不調のサインであることもあります。見るタイミングや時間を決めるなどして適度な距離をとりましょう。

4. 人とのつながりを保つ

この数か月間、特に一人暮らしの人は家族や友人となかなか会えなかったことと思います。メールや電話、ビデオチャットなどを活用し、人とつながる機会を意識的に設けてみて下さい。



坂田 香

月曜 14～17時

木曜 9～12時

金曜 14～17時

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります

※6月1日から対面での相談を再開しました

<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）

メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

