

# カウンセリングルーム通信

第2号(2020年夏号)

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

2学期が始まります。新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)の蔓延は続いていますが、私たちが感染拡大予防の努力を続ける中、慎重に制限が緩和されてきました。本学でも9月2日から原則としてZoomによる遠隔授業となりますが、対面による授業(講義、演習、実験)が必要な科目はソーシャルディスタンスを保っての開始となります。1学期はキャンパスに来て活動するという日常から遠ざかり、周囲の様子が見えない中、不安や焦り、戸惑いを抱えながら、手探りで講義や研究に取り組んだことでしょう。本当におつかれさまでした。

さて、いよいよキャンパスに集まろうという今、皆さんはどのような気持ちでしょうか。



まだまだたくさんの気持ちがあると思います。1学期の経験を通して、大学生活そのものや周囲の人達、また生き方に対して以前とは違う考え方を持つようになることもあるでしょう。また、COVID-19に対する感じ方も人によって様々だと思います。自分自身の、そして自分以外の他の人の、一人一人の考え方、感じ方を大事にしてください。ただ、自分の考えや感じ方に違和感を持ったり、以前と違うことに不安を感じる、などがあれば、周囲の人に話したり、カウンセリングルームに相談にいらしてください。

また、私たちはこの数か月の間、大学生生活に限らず様々な場面で今までにない経験をし、そして、今後も“ニューノーマル”と言われる生活を送っていく必要があるようです。このことは、大きな環境の変化があった、と捉えることができると思います。環境の変化がストレスになることはよく知られており、今の私たちは特に変わったことがなくてもストレスがたまりやすい状況にあるということになります。

- ・ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ・ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・ 人付き合いが面倒になって避けるようになる
- ・ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・ 食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・ 下痢や便秘をしやすくなる
- ・ めまいや耳鳴りがする



これらはストレスのサインの一部です。ストレスのサインに気付いたら、1人で我慢せずに友達や家族に話しましょう。気分転換をしたり、ゆっくり休むことも大事です。それらの対処法でも楽にならない場合には、保健室やカウンセリングルームにお話いらしてください。一緒に解決法を考えましょう

私たちには逆境やトラブル、強いストレスに直面した時にも、現実に適応し、傷つきから回復する力を持っているとされています。COVID-19 がもたらしている環境の変化を受け入れつつも囚われることなく、様々なアイデアを出し合ってやりたいことができる、そして、無理をしないで伸びやかに自分らしくいられる、そんな生活ができるようになることを願っております。



#### 参考文献

- ・ こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>

- ・ 『マンガでやさしくわかるレジリエンス』 久世浩司著 日本能率協会マネジメントセンター





# MENTAL HEALTH NEWSLETTER

NUT Counseling Room, Summer 2020

## Beginning a New Semester with New Life Style

COVID-19 pandemic has forced us to go through changes in many aspects of our daily lives, including the ways of keeping social distance with “Avoid 3Cs” rule. Although we are slowly coming back to the “normality” on campus, it is still required that each one of us maintains certain considerations as part of our “New Life Style” for good of our own and public health, we surely can find ways to enjoy the New Life Style.



Any changes in life, even happy ones as marriage and start of a student life, can cause us stress. Needless to say, the restrictions in our daily movements, even in support of efforts to contain the spread of the virus, create a huge STRESS in us, thus WHO and other health organizations mention the importance of looking after our mental health as well.



## The Key to Stress Coping: *Awareness*

It's been a while since stress management theories integrated *awareness* as a fundamental tool to survive in the stressful society as today. That is, we should be aware of **the source of stress** and our **personal reaction to stress**. The Cambridge Dictionary defines *awareness* as “knowledge that something exists, or understanding of a situation or subject as the present time based on information or experience.”

Some of you might have read in recent articles that “Mindfulness” or present moment awareness” helps alleviate stress and reduce the risk of depression. The long-practiced meditation technique now has been integrated to the stress coping strategies and why not give it a try while living the student life under different stresses intensified along with the Covid19 spread.

Even a simple habit of observing our thoughts and emotions in the moment, importantly, without any judgement helps us distance from our inner stress-based reactions. Furthermore, practicing concentration on breathing may lead us to improved stress coping skills.

Please also take advantage of NUT's counseling service and mental health consultatoin. For an appointment, please send an email to [hcc\\_jcom.nagaokaut.jp](mailto:hcc_jcom.nagaokaut.jp).

\*Please change to @.



#### ✔ Stay Informed:

- 1) NUT Action Guidelines for COVID-19 spread prevention

<https://www.nagaokaut.ac.jp/e/topics/202008/2008285.html>

- 2) Mental Health and Stress Management

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>

<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/mindfulness>

