

「こころを支えていくヒント」

北海道科学大学
学生相談室カウンセラー



こんにちは。学生相談室のカウンセラーです。オンラインによる講義が始まっていますが、最近の皆さんの調子は、いかがでしょうか。

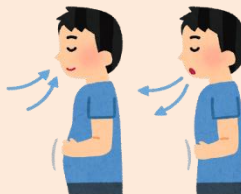
誰にも予測がつかない今の状況。不確かな情報が次々入ってくる中で、「**今、自分が感じていること**」は確かなこと。「**今、自分に必要なことは何なのか**」一度立ち止まって確かめることが大切な時期かもしれません。

「三みつ」を避けて、「三きゅう」を試してみよう！

密閉・密集・密接の3条件が同時に重なる場面の「三密」を避けて丁寧な手洗いが大切とされています。相談室カウンセラーがおススメするのは、**呼吸(こ・きゅう)・補給(ほ・きゅう)・希求(き・きゅう)**の3つの「きゅう」。「**三きゅう**」を意識することです！
*やや強引に結びつけた気もしますが…

「呼吸」・・・深い呼吸の「腹式呼吸」でリラックス

- ① 軽く目を閉じおなかに手を当てます。
- ② 「いーち・にー・さーん」と心で数えて、口から、ゆっくり息を吐き出します。
- ③ 「いーち・にー・さーん」と数えながら、次は鼻から、ゆっくり吸い込んでいきます。
- ④ ②、③を5～10分くりかえします。



*吐く時はお腹がぺったんこ、次に吸う時はお腹が膨らむ…続けていると深い呼吸になっていきます。途中で「課題いつまでだっけ？」などと、他の考えが浮かんできても、サッと流して数え直せばOK。不安・緊張の和らげ効果が期待できます。

「補給」・・・こころと体の「栄養補給」をして、抵抗力アップ



♡SNS・電話等で信頼できる家族や友人と近況を伝え合う。

♡「気持ちがいいなあ」と感じられることをする。

のんびり系：日向ぼっこ・香り楽しむティータイム・ゆっくり入浴 etc.

ややアクティブ系：ヨガ・大掃除・人と離れてぶらり散歩 etc.

アクティブ系：筋トレ・マスク着用で人と離れてジョギング etc.

↓やっぱりこれらは大事！できる日が増えてくるといいですね。

♡栄養を考えて、なるべく同じ時間に食事をするようにしていく。

♡「目覚めがいいな」と感じられる睡眠時間を見つけて、続けていく。

「希求」・・・今は無理でも、人の力を信じて希望は温存したい！

◇楽しい、明るい気分になると感じる番組や情報に触れる。

*新型コロナの情報は、国や保健機関など信頼できるところから時々チェックして。

◇「不自由な生活な中で、自分なりに毎日過ごせていること」
そのことに気づいておきましょう。

*長い行動自粛を過ごしている自分に、「ご苦労様」と労わる気持ち大切にしたい。

◇これからやってみたいことを探して、今できる準備をしてみる。

*歴史上も危機の時代はあったし、安心できる日には近づいているはず…。

「実験」をしてみる感覚で、1つから試してみてください。

やってみて、「良いかも」と感じたら続けていって、「今ひとつ」と思ったら、他の方法を探しましょう。

「今の自分にじっくりくる方法」で、こころを支えていけることを願っています。「学生相談室に話してみる」

方法もどうぞお試しください。👉次ページに利用の仕方の案内があります



話すことで気持ちに変化することや、こころの整理ができることがあります

今まで相談室を利用した学生さんからは、「人に勧められた時、最初は気が進まなかったけれど、話をして気持ちがだいぶ楽になった」「一人で考えていた時より、こころの整理ができた」などの感想を聞くことがあります。相談室を利用する方法も試してみてください。



学生相談室で話してみようと思ったら・・・

1：開室時間に直接電話をかける 【Tel】 011-688-2320

＊相談中など電話に出ることができない場合があります。しばらくすると留守番電話になりますので、「相談を希望」とメッセージを残してください。開室時間内であれば、学生相談室から折り返し電話をおかけします。

2：メールで予約をする 【e-mail】 soudan@hus.ac.jp

- ① メールで希望する日時などを知らせてください
- ② カウンセラーから返信で予約できる日時を提案します。

開室時間・・・10：30～17：00（月～金）

＊現在は、基本的に電話相談となっています。

＊HUS ナビの「学生へのお知らせ」で、各月の開室日と担当者の確認ができます。

（参考）厚生労働省「こころもメンテしよう」～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

日本赤十字社 HP「感染流行期にこころの健康を保つために」

明石高専 学生相談室だより「自宅で過ごすなかこころがけたいこと」



他にも相談できるところがあります

◇SNS 相談・・・厚生労働省 HP に複数紹介されています↓

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kai/aigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

◇こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

（月～金） 9：00～21：00

（土日祝） 10：00～16：00

＊こころの健康相談

◇北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

毎日 24 時間対応

＊不安、心の危機への相談窓口

◇札幌市配偶者暴力相談センター ☎011-728-1234

（月～金） 8：45～20：00

（土日祝） 11：00～17：00

＊デートDV等の相談窓口

◇SACRACH（さくらこ） ☎050-3786-0799

（月～金） 10：00～20：00

＊性暴力被害を受けた女性への相談窓口

メール相談できます→e-mail: sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp