

北海道大学の学生のみなさんへ
イラストで見るこの時期を乗り越えるためのこころのケア

北海道大学
学生相談総合センター

感染のニュース
生活の変化
行動の制限



命の危険
周囲の言動
計画の中止

不安・恐怖

焦り

孤独感・寂しさ

怒り

抑うつ



どうなるの？

どうしよう…

がまんできない

〇〇に会いたい

何もしたくない

どうでもいい

もうヤダ！

ストレス ココロの疲労・負担

〇〇が悪い！

逃げ場がない

どうせだめ

ひとりぼっち



様々な気持ちになり、ココロの反応が起こることは自然なことです

こころのケアその① 情報との付き合い方を考える



間違っただ知識、
多すぎる情報、
誤報によって
こころが乱さ
れていないだ
ろうか？



solution

- ・情報から距離を置く
- ・不安につながるメディア報道
を見たり、聞いたりする時間を
減らす
- ・正しい、信頼できる情報源を
見つける

こころのケアその③ 自分に合ったストレス解消法を実践する

- *気持ちを紛らわし、一時的に不安を忘れる
(趣味に没頭、ゲーム、ドラマ視聴、漫画など)
- *体を動かしてストレスを解消する
(家で筋トレ、ストレッチ、人の少ない野外で運動など)
- *日ごろできないことをして、楽しみや達成感を得る
(読書、片付け、勉強、料理など)



こころのケアその② 会えない人と電話やメール、SNS、手紙で 連絡を取る

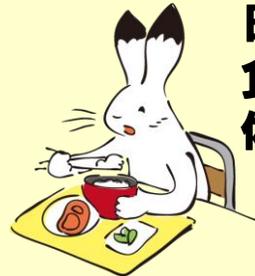
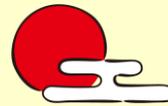


人とのつながりを保つこと、信頼
できる人と気持ちを共有すること、
大切な人と互いの安否を確認す
ることは、こころの平穏、安心感
につながります



こころのケアその④ 健康的な生活習慣を維持する

きちんと睡眠を取る、早寝早起き、
日の光を感じることで、体を動かすこと、
食事の習慣を崩さないことは、
体の健康にも、こころの健康にも大切です



こころのケアその⑤ いざというに備えて計画、準備をする

困った時に、どこに相談し、
支援を求めればいいのか、
どういう行動を取ればいいのか、
前もって調べ、イメージしておく



厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

帰国者・接触者相談センター 札幌市保健所
(救急安心センターさっぽろ【受診相談】)
011-272-7119(#7119) 24時間



北海道いのちの電話 (24時間) 011-231-4343

こころのケアその⑥ どうにもならないと思う時には、専門家に相談する

まずは、北大学生相談総合センターに相談してみても
いかがでしょうか？

学生相談総合センター
学生交流ステーション2階

相談予約申し込み

yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp

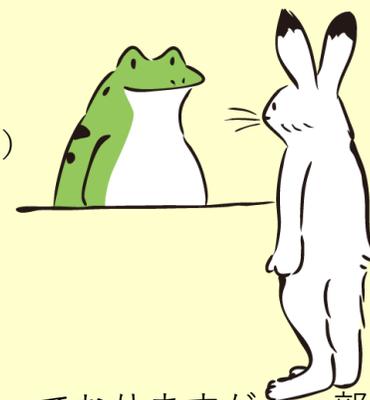
(4/23現在、メールのみの予約申し込みになっております。)

受付時間

月曜日～金曜日 (祝日・休日を除く)
10:00～17:00

*4/23現在、学生相談総合センターは相談受付を行っておりますが、一部利用方法の変更があります。今後の状況によって、さらに変更がある場合が考えられます。HPで確認し、メールでお問い合わせください。

<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>



Q. 一日中家に居ると気が滅入ってしまいます。生産的な生活をするにはどうしたらいいでしょうか？

A. ずっと家に居る生活が続くと、うんざりしてきて、元気が無くなってきますね。

なんとかこの生活を有効に使えないかどうかと悩んだり、無駄な時間を過ごしていると思うと、落ち込んでしまうこともあると思います。

ポイント① あまりがんばろうとせず、まずは簡単なルールを決めて、それだけを守る

例「9時までには起きて、1時までには寝る！」「一日一食は料理をして食べる！」「ネットは〇時間まで！」

ポイント② 今日のミッションを、ひとつだけ決めて実行する

例「本棚の片付け」「この本の第一章を読み切る」「筋トレ30分」

がんばってきっちりとした計画を立てすぎると、うまくいかない、疲れてしまう、嫌になってしまう可能性があります。

少しずつやってみて、うまくいったらミッションを増やしていくのが良いでしょう。

今は、誰もが気持ちが落ち着かず、なかなか集中したり、やる気を出したりすることが難しい状態にあると思います。**無理しないことが大事**です。



「大人しく家に居て、安全を保ち、この大変な中で生きぬいているのだから、充分がんばっているぞ！」と今の自分を認めて、ここを楽に保てるといいですね。