北海道大学学生相談総合センター
学生相談室便り

2020年度 Vol.1

北海道大学の皆さまへ

北海道大学の皆さま、こんにちは。学生相談室です。新入生の皆さんは、「はじめまして」ですね。今年は、新型コロナウィルスの影響で、例年とは大きく違った春を迎え、気が付けば季節は秋になりました。

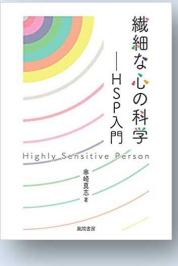
見通しが立たない状況の中、不安や憂鬱な気持ちを抱えている方、いら立ちや怒りを感じている方、多くの情報に惑わされて何も感じられなくなってしまう方もいるかもしれません。

学生相談総合センターの学生相談室は、人間関係、心身の状態、学生生活、将来のことなど、どのようなことでも相談に応じます。どうぞお気軽にご連絡ください。

学生相談室のコロナ対策状況

全室に空気清浄機、飛沫防止パネルを設置、ソーシャルディスタンスを考慮した配置に変更し、マスクの着用、受付時の検温、うがい、手指の消毒等にご協力頂いていましたが、現在は、原則的に予約を電話・メールに限定し、相談はオンラインによる遠隔面談を行っています。必要に応じて、対面相談も行っています。

カウンセラーおすすめ本コーナー



繊細な心の科学-HSP入門
Highly Sensitive Person
串崎真志 著 風間書房

☆繊細な性格で悩んでいるあなたへ
繊細な自分を知る～人に対する繊細さ、感覚の繊細さ、繊細さのメカニズム、繊細な自分を守るためのセルフケアについて納得？の事例が・・・気になる方はぜひ！

「敏感すぎていつも不安」なのは「HSP」敏感気質かもしれません
長沼睦雄 著 PHP研究所

☆敏感すぎて不安なあなたへ
あなたの不安の正体、身のまわりの不安の解消法、不安にサヨナラする「自分軸」の作り方について、精神科医でもある筆者が、あるあるの事例やシチュエーションで・・・気になる方はぜひ！

コロナ禍での心の健康と生活

コロナウイルスに関する情報に過度に接し続けることは避けましょう。
テレビから離れ、スマホをオフにするなど情報を遮断する時間を作りましょう。散歩や読書、お茶を飲んでホッとするなどリラクゼーションも大切です！

食事、運動、睡眠…従来の健康習慣を維持しましょう。
健康的な食事、適度な運動、良質な睡眠をとることは、脳を健全な状態に落ち着かせるだけでなく、免疫機能向上にもつながります。

「孤立状態」に陥ることを防ぎましょう。
一人暮らしの場合、外出禁止による隔離措置で他人とのかかわりが遮断されてしまいます。オンラインなども取り入れて人と会話し、つながりを維持しましょう。

スケジュールを曖昧にせず、明確に管理して規律を保ちましょう。

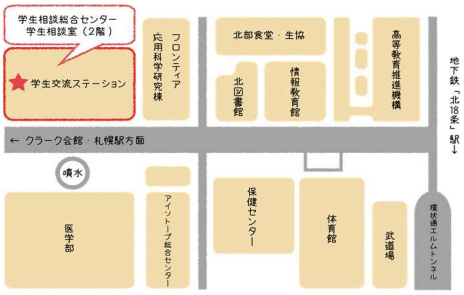
元気回復！簡単レシピ

そうめんチャンプルー

材料
- そうめん（乾燥） 2束
- 豚肉 少々
- ニラ ½束
- 鶏ガラスープの素 少々
- 塩コショウ 少々
- ごま油 小さじ1

①めんをかために茹で、流水でもみ洗いし、水気をきる
②フライパンにごま油をひき、豚肉に塩コショウをふって炒める
③豚肉に火が通ったら、ニラ、めん、鶏がらスープの素を入れてさっと炒めて完成！

学生相談室の場所



学生相談総合センター学生相談室
札幌市北区北15条西8丁目
学生交流ステーション2階
011-706-7463（平日9:00～17:00）
開室日 月～金曜日末年始を除く）

予約メール：yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp

Twitterはじめました！
北海道大学 学生相談室