

新型コロナ感染症対策下における “**こころ**”の**安心・安全**を高めるために いま自分自身でできること



不安を抱えて当然と考える

不安なことを悩みすぎずに「落ち込んで当たり前」と自分をいたわる姿勢が大切です。



運動する・よく眠る（けど眠りすぎずに）

家の近くを30分散歩するだけでもいいので、授業開始に備えて体力をつけておこう。
「1時間目に間に合う時間」に起きるようにしよう。



今までとは違うストレス解消法を見つける

うち込んできたプロジェクトやサークル等が活動停止になって落ち込んでいる人がいるかもしれません。今までとは違う環境だからこそ、新しい楽しみを見つけてみよう。



情報とうまくつきあう

SNSやインターネット、TV等のネガティブな情報に触れすぎることのないように、信頼できる情報源に限って時間を区切って収集しよう。気持ちが孤独にならないようにオンラインを活用し人との交流を絶やさないようにしよう。

「ふれあいルーム」
をつかってみよう

不安な気持ちやストレスをカウンセラーに話してみませんか？
月～金：9時～17時 電話：048-564-3877
糸原：kumehara@iot.ac.jp 笠置：y_kasagi@iot.ac.jp