

## こころの健康を保つために

～生活リズムづくりのヒント～



感染拡大により皆さんの生活に様々な影響が出ていることと思います。また、自粛生活でストレス発散の機会が減り、気分の切り替えができにくくなっているかもしれません。こころの健康を保ち、いまの状況を乗り越えていくために、このメッセージがお役に立てれば幸いです。

○予想・予測がつかない状況下にいるからこそ【**自分に今、できることを“コツ・コツ”とこなし、自分でコントロールしている感覚を得ることは大切**】です。コツ・コツこなしながら、“生活リズムの維持”がポイントです。そのコツをご紹介します。

### \*午前 -活動スイッチ・オン-

○**日の光を浴びよう**！窓際（カーテン越しでもいいので明るい場所）で深呼吸。まずはしっかりと息を吐いて、吐き切ったら自然と空気が入ってきます。息を吸うときは鼻から吸いましょう。

○カーテンをあけても大丈夫でしたら、**日の光を部屋に入れましょう**。

○**朝食をとりましょう**。食べたくないときはコーヒーや紅茶、オレンジジュース、ヨーグルトなど少量でもいいので何かを口にしながら、香りもいっしょに味わいましょう。

○1, 2限の時間帯に授業がない日は**軽い運動で身体を動かしましょう**。額にうっすら汗をかく程度の軽い運動がお勧めです。

○外出の機会が減っています。**室内でもできる運動を無理せず、続けられる範囲**で取り入れましょう。

### \*ランチタイム -他者とのつながりをつくる工夫-

○たまには友達といっしょに！例えばオンラインランチなど計画し、孤立を避けましょう。そう言えば、最近誰とも話していないなあ、と思ったら要注意！直接会えなくても「**人とつながっているという感覚**」を生活の中で実感できるように、**誰かとコミュニケーションをとる機会を定期的**にもちましょう。



### \*午後 -活動の持続、ときにはメリハリをつけて-

○**勉強の合間にリラクゼーション**！ヨガやストレッチなどで身体をゆっくりと動かし、

コリをほぐしましょう。肩コリ・首コリ・腰痛予防にも効果的です。4限目以降の空き時間（夕方涼しい時間）に散歩はいかがでしょう。

○**日中の昼寝は避けましょう**（必要な方は最大でも30分以内に）。



### \*夜 - 休息タイム -

○夜は知り合い同士、オンライン上でつながりやすい時間かもしれません。相手の都合や希望を尋ね、**お互いの休息タイムへの気遣い**をもちましょう。

○ゲームは時間を決めて楽しみ、**夜分遅い時間帯のゲーム等は控えましょう**。

○**飲酒のしすぎは要注意**です。

○睡眠の質やサイクルを記録するなど、**睡眠(リズム)確保への工夫を!**<sup>1</sup>



○1日を計画し、1週間を計画してみましょう。計画には休息・リラクゼーション・レクリエーションを含めてください。コツ・コツと地味かもしれませんが、その実践は心の強さ(安定感)を育てることにつながります。是非チャレンジしてみてください。

\*思うようにならない毎日、小さなイラツがつみ重なり、じんわりと心身に負荷・負担感を与えているかも・・・。ご自分の心と身体の状態をチェックしてみましょう。心配な方は是非ご相談ください。

- よく眠れない
- やる気がでない
- イライラしやすい
- 落ち着かない
- 気分がはれない
- 疲れやすい、だるい
- 食欲がない

\*カウンセリング・サポート室では来室相談(対面相談)や電話相談、ビデオ通話相談など、皆さんのご希望に合わせた相談法を用意しています。まずは電話でお問い合わせください。

#### 【連絡先】

学生サポートセンター カウンセリング・サポート室

055-220-8565 (事務室)

080-1092-0720 (学生相談専用電話)

【場 所】甲府東キャンパス BI 号館 306AB



<sup>1</sup> 出典

・新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下におけるこころの健康維持のコツ  
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>

・新型コロナウイルス感染症の世界的危機：このパンデミックを乗り切るため、メンタルヘルス向上のために私たちができること (原題：Nurturing our mental health during the COVID-19 pandemic)  
[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/04/20200424\\_1.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/04/20200424_1.pdf)