

学生相談室だより No. 51

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

With/After コロナ時代における学生生活とメンタルヘルス

With/After コロナ時代における大学生生活の変化は、家族・友人との人間関係や将来への不安など、大学生のこころの健康にも大きな影響を与えています。新学期から対面とオンライン授業とのハイフレックス型が導入されますが、通常の学生生活とは異なる状態が続くことに違いはありません。今回は、コロナ時代のメンタルヘルスケアについて、学生の皆さんにも役立つような情報を掲載しましたので、参考にして下さい。

①「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」（日本心理学会）

<アメリカ心理学会（American Psychological Association）の公式ウェブサイトに掲載された記事“keeping Your Distance to Stay Safe”を、アメリカ心理学会の許諾を得て、日本心理学会広報委員会が日本語に翻訳したものです>

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

②「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

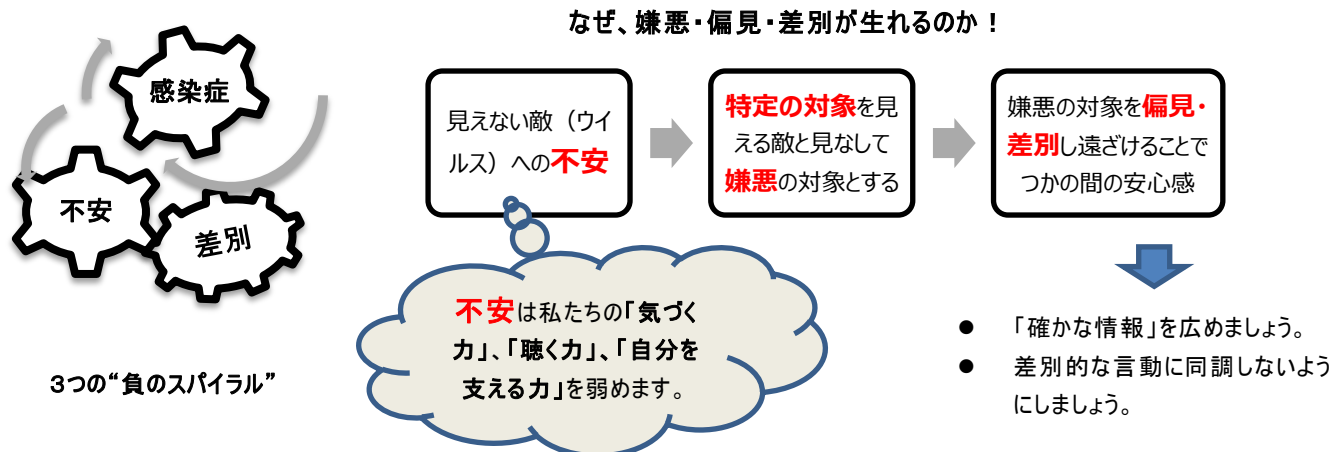
③「新型コロナウイルスなど、不安からくる“ストレス”に対処するには？」（NHK）

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html

④新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

④の一部を抜粋して紹介します。新型コロナウイルス感染症は、3つの顔を持っており、これらが“負のスパイラル”として繋がることで、更なる感染拡大をもたらします。3つの顔とは、感染症（病気）、不安、差別のことです。この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのです。



このような状況が続くと、心と体に疲れが溜まっていると感じても不思議ではありません。誰かに不安な気持ちを聞いて欲しい、ストレスが強くなってヤバい、心と体の不調が気になる、大学生活を続けられるか不安などで困っていたら、ぜひ、学生相談室をご利用下さい。

学生相談室のご案内



★ 学業や進路について

休学・退学について迷っている。単位取得がうまく進まないことで悩んでいる。
勉強の意欲がわからない。就職活動が思うように進まずに苦しい。
職業に関する心理テストを受けたい。

★ メンタルヘルスの問題

ストレスが強くなっていて、このままで大丈夫か心配。
不安が強くなり、落ち着かない。人前での緊張が強い。
気持ちが落ち込む。過食や拒食で悩んでいる。よく眠れない。

★ 人間関係や自分の性格について

気軽に話せる友だちがいない。家族・友だち・教員との関係で悩んでいる。
心理テスト・性格テストを受けたい。

★ 学生生活のさまざまなこと

サークルやアルバイトのことで迷っている。
ハラスメント（嫌がらせ）の問題で困っている。
悪質な勧誘などのトラブルについて相談したい。

★ 曜日と時間： 月（14:00～19:00） 水（11:00～19:00） 金（12:00～19:00）

（火・木は事前予約者のみ）*時間は大学の閉館時間によって変更する場合があります。

★ 場 所：学生相談室（本館1階メディアホール前）

★ 申込み方法：①メールでの予約 ⇒ soudan@fuji.ac.jp

②「申込用紙」での予約 ⇒ 「申込用紙」を相談室ポストに投函
（「申込用紙」は学生相談室の掲示板にあります）