

2011年度 第1号

2011年4月発行

東京女子大学 学生相談室

学生相談室だより

～ 気が張っているときの ころの工夫 ～

東日本大震災により、被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

3月11日の地震のあと、学生の皆さんも落ち着かない日々を送っているのではないのでしょうか？
直接被災した方だけでなく、被災地から離れている人も、報道や情報に接することで強いストレスを感じることがあります。

眠れない、食欲がない、頭痛、疲れやすい
不安、恐れ、気持ちが沈む、イライラする
集中できない、やる気が出ない、生活が不規則になる



などの体や気持ちの不調はありませんか？

これらは「ストレス反応」といって、いつもと違うショックを受けたときの誰にでも起こる自然な反応です。人によって反応の強さやあらわれ方は違いますが、生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりしていると、時間の経過とともに、次第に落ち着きを取り戻していきます。

ひとり暮らしの人は、近所の避難場所を確認しておくのも、安心につながることでしょ。

気持ちの落ち着かない感じや、不安が続く場合は、どうぞ、学生相談室をおたずね下さい。

簡単リラックス法

- * 温かい飲み物、すっきりする飲み物をゆったり飲む。
- * テレビを消して、好きな音楽を聴く。
- * ゆっくりお風呂に入る。
- * からだを動かす。
- * 歌をうたう。
- * ハンドクリームで手のマッサージ。
- * 肩の力を抜いて深呼吸
- * 気のおけない友人とおしゃべりをする。

東京女子大学 学生相談室

TEL03-5382-6389(相談室受付直通)

月曜日～金曜日 9:30～17:00

