



2020 夏
こころの健康を守るために

健康支援センター 相談室

こころの健康 4カ条

- いよいよ夏休みが始まりましたね。
- 慣れない“新しい生活様式”の中で、困ったことや大変なことが色々あったと思います。
夏休みに入ると、これまでの疲れが出るかもしれません。
たまりにたまったストレスが爆発するかもしれません。
パーっと発散したいところですが、まだまだ、自粛が必要な状況で、息が詰まってしまいますね。
- そんな中でも、みなさんが健康な心で過ごすために、気をつけて欲しいことを4つお知らせします。

①生活リズムを整えましょう

- 体内時計が整っていると、
脳は「気持ちいい～」と感じ、
心も整いやすくなります。



- 朝、日光を浴びて、日中に活動して、
夜は遅くまでスマホやPCを
見ないようにしましょう。



②ゆるく人とつながりましょう

- 家にこもりがちになって、自由に人と会えないと、孤独だな、寂しいな、と気分が落ち込みやすくなります。できるだけ、身近な人、大切な人とのつながりを保つようにしましょう。
- でも、“ゆるく”がポイントです。いつもの調子で深いかわりを求めてしまうとそれが叶わない（会えない等）ことが、かえってストレスになるかもしれません。
- 孤立しない程度に、自分の世界を大切にしながら、SNSや電話での“ゆるい”つながりを保っておきましょう。



③ ストレスをためないようにしましょう

- この状況で、ストレスがたまるのは当然です。ストレスを感じることも自体は、悪いことではなくむしろ、健康な心の反応ですが、ため過ぎないように気をつけましょう。
- パーっと発散することはできなくても、ストレス解消になることを日常生活に取り入れることはできます。



ストレス解消法（例）

- 軽い運動（ストレッチ、散歩など）や入浴、アロマ、絵を描く、折り紙、パズル、音楽を聴く、動画を観る、動植物を育てる、掃除、料理etc. 自分に合った気分転換やリラックス方法を実践しましょう。
- 自分の好きなことや楽しいと思えることを大切に。また、ちょっとした達成感が持てることがおすすめです。



ストレス解消法【NG!】

- 過剰な飲酒・喫煙でのストレス発散はおすすめできません。
- 身体によくないのはもちろん一時的にはストレス軽減になることもありますが、後にもっと大きなストレスの元になって返ってきます。
- もちろん、薬物の使用はいけません。

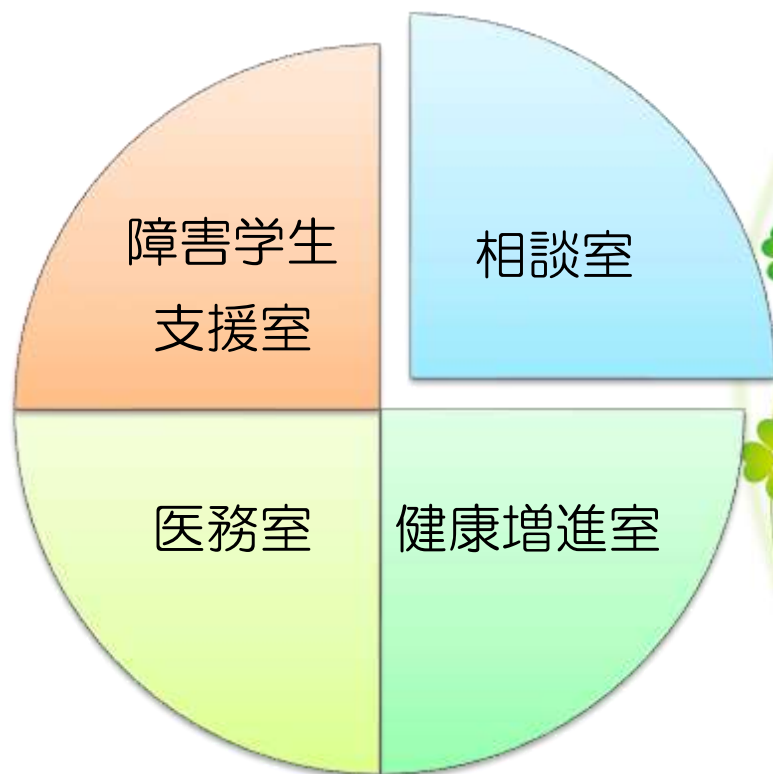


④つらい時は人に相談しましょう

- つらい気持ちは、人に話すことで軽くなることがあります。家族や親友、担当教員、健康支援センターなど信頼できる人に愚痴をこぼしてください。
- たいていの人には、困っている人がいたら、何か力になりたいと思っています。迷惑に思う事はありません。
- もし、周りにつらい思いをしている人がいたら、相談室など他の誰かに相談するようにすすめてあげてください。



健康支援センター 相談室



相談室

月～金曜日 / 10:00～16:00

※予約制

soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp

まずはメールで連絡をください。
COVID-19対策として
メール、電話、Skype等でも
相談できます。