

相談室だより

2021年度 初夏号

日常を大切に“いつも通り”を心がけましょう

本学でのクラスター発生を受け、皆さん動揺されていると思います。ストレスがかかった時、人のところには様々な反応が起こります。

今、私たちの心に何が起きているのか、また、その対処法を知ってもらい、こころの安心安全を取り戻して欲しいと思います。

衝撃を受けた時の心の反応 ~今、心に起きていること~

事実でないように思いたい

ショックな時、「本当ではない」「嘘に違いない」と思おうとすることがあります。今までと同じ平気な顔をしていて、あえて辛くないように振舞おうとするので、ヘラヘラしたり、笑い顔になったりもします。周りの人は、「嘘をついているの?」「自分の立場わかってるの?」など不信に思うかもしれません。

辛いからこそ
のストレス反
応だと理解し
て、そっと見守
りましょう。

不安を抱えきれない

嘘やデマを流してしまったり、誹謗中傷をしてしまったり、憶測でものを言ってしまうたり、つい人にしゃべってしまったり...ストレスがかかった状況下では、普段はできている冷静な判断ができなくなり、不用意な言動をしがちです。自分の言動で誰かを傷つけてしまったり、回り回って自分が傷つくことにもなりかねません。

モヤモヤした
気持ちは、信頼
できる人限定
で聞いてもら
いましょう。

心身の不調

イライラする、落ち着かない、食欲が出ない、やる気が出ない、涙がでる、眠れない、そのことばかり考えてしまう、などなど、... 色々なストレス反応が出るかもしれません。これは自然な反応で、たいていはしばらくすると回復するので、心配はいりません。

つらすぎたり、
長引いたりす
る場合は、早め
に相談しまし
ょう。

⚠️ こんな 負のスパイラルに
巻き込まれやすい時です!

ちぐはぐな
行動

同時に色々な考え
や感情が生じる

何とかしよ
うとする

ますます
混乱する

今は、ひたすら自分を大切にしよう

① 自然に回復するのを待とう

私たちの心には、回復する力〈レジリエンス〉があります

② 自分のエネルギーを攻撃ではなく良い力に使おう

日常（いつも大切にしている事・人）を大切にしておきましょう

③ つらい時には つらいと言おう

つらい時は 相談室に 連絡をください

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	月～金曜日 10時～16時	木曜日 11時～15時 金曜日 10時～16時
予約方法	soudan8@ u-shizuoka-ken.ac.jp	保健室へ Tel054-202-2624
場所 ※リモート可	一般教育棟 1階 (2102-3)	教育棟 3階 面接室 (356)

