

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## Counselor's Column

### 「しぜんなこと」

臨床心理士 本間 歩

こんにちは。月曜日に勤務しております、臨床心理士の本間 歩と申します。

日常やいつも通り・普段通りがとても難しい状況ですね。とても急な変化で日常が変わり、今までと違う毎日になっています。ひとには変化に適応しようとするチカラが備わっています。ただ変化が急であればあるほど、大きければ大きいほど、適応するための負担は増します。今の状況にも適応しようとするご自身にどこか無理はできていませんか？

- ・疲れやすくなっていたり、気分がすっきりしなかったり、イライラしやすかったり。
- ・寝られなかったり、寝すぎてしまったり、食べ過ぎたり、食欲が落ちたり。
- ・頭やお腹の調子が悪く、痛いときがあったり。

負担がかかるので、どこかに「いつもと違うなー」「なんか調子わるいなー」という変化が表れてくることは**自然なこと**です。普段と違うリズムや、先行きの見通せない今に、なんとか適応しようと自分自身にどこかで負担がかかっている状態なので、**自然なこと**です。ひとにはまたレジリエンスという、しんどくていったん凹んでも回復するチカラが備わっています。①ひととのつながりを実感する②「外に出やすくなったら〇〇にいこう！」と楽しいことを想像する③自分にとって「ほっとする」時間をもつ。などをおすすめです。SNSなどのつながりは、つながり過ぎると疲れてしまうので、たまにはお休みすることもおすすめです。

大学に来ることはできませんが、学生相談室は学生さんご自身とつながっています。今は電話での相談窓口をあげております。おひとりで抱え込み過ぎず、気楽に相談室を利用してください。

令和2年 5月12日