

例年になく経験をする事になった上半期でしたが、皆さんいかがお過ごしでしたか。この試練を乗り越えて、一人一人が更なる成長をし、人々の絆を深めていくことができるように応援しています。

オンライン疲れを癒そう

新型コロナウイルスの対策として、前期はパソコン等を使ったオンラインによる授業が行われました。新しい技術のおかげで、ウィルスの感染を回避しながら、深い学びをそれぞれ達成したことと思います。本当にありがたいですね。

ですが、かつてない長時間のオンライン使用による、独自の疲れに対処する必要もあります。オンラインの特徴と、その疲れを癒す方法についてお伝えしますので、お試しください。



画像を通じた膨大な情報量进行处理するために脳が疲れやすくなります。目の瞬きの回数が減るため、ドライアイなどになりやすく、目の疲れを感じやすくなります。また、熱中すると呼吸が浅くなるため自律神経が乱れやすくなります。

このようなオンラインの特徴を踏まえて、以下の対策を試みましょう。

① お散歩

1日15分程度のお散歩をしましょう。家の周りを15分歩くだけでも気分も変わり、運動量が変わります。血行が良くなり、頭がスッキリします。緑の多いところを歩くとベストです。

② ストレッチ

前傾姿勢が続き、体の全面の筋肉が固くなりがちです。合間にストレッチをして体をほぐしてあげましょう。特に、胸を開くストレッチがお勧めです。呼吸が深くなった感じがあれば成功です。



③ 目を閉じて瞑想

オンラインでは、脳が膨大な情報量にさらされています。特に視覚的な情報に偏ってしまう特徴があります。5分間、軽く目を閉じて視覚情報をシャットアウトし、自分の呼吸を感じてみてください。疲れた目を癒す効果もあります。



こまめに疲れを癒して、疲れを貯めずにオンラインのコンテンツを楽しみましょう





ストレスサインに気づこう

大きな災害後のストレスについて研究をしている兵庫県立大大学院の富永良喜教授（臨床心理士）は、大きな災害の後、以下のようなストレスのサインが現れることがあるとまとめています。

- ☆なかなか眠れない
- ☆恐くて落ち着かない
- ☆頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする
- ☆むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする
- ☆自分が悪かったと責めてしまう

中学高校・大学向けの「心とからだのチェックリスト（<http://traumaticstress.cocolog-ifty.com/ver02/files/checklistcorona3stress5daily8.pdf>）」より

他にも、家族への不満を普段より強く感じるがあったり、将来への不安で心がいっぱいになったり、スマホやゲームを長時間やりすぎてしまうなど、様々な形のストレスサインを感じることもあるかもしれません。

今回のコロナウィルスに関連する出来事では、すべての人が大きな負担を強いられたので、誰もが上記のようなストレスサインを感じるかもしれません。更なる無理をせずに、ストレスのサインに早めに気づいて、心の手当てをしてあげられると良いでしょう。

心の手当てをするには、自分が信頼できる人に素直な気持ちを打ち明けたり、緑の多い場所でのんびりと過ごしたりしてみましょ。リラックスした環境の中で、自分の思いを言葉にしていくことで、少しずつ心を落ち着かせていくことができます。

学生相談室を利用することもできます。どうぞ、お気軽に申し込みください。



| | | |
|------|-----|------------|
| なかや | しの | (月～金 担当) |
| あべ | みき | (月・火・木 担当) |
| かなざわ | たきこ | (金 担当) |
| みたに | あい | (水 担当) |

時間 9:00～17:00

※全員、臨床心理士です

精神科医による

「心の健康相談」

毎月2回、本学教授の田辺等先生（精神科医）による相談を行っています。精神医学的立場からのアドバイスを受けてみたいという方はどうぞご利用ください。

＜ 今後の予定 ＞

7月13日（月）・27日（月）、8月3日（月）

時間 13:00～15:00

相談の申し込み方

予約は電話やメールで受け付けています。詳しくは、Campus Guide Web をご覧ください。

【編集後記】

この数か月は、とても特殊な時間を過ごすことになりましたね。こんな時は、日常の中で小さな楽しみをたくさん見つけていきましょう。私は、道に咲いている花がいつもよりも美しく輝いて見えました。四つ葉のクローバーを見つけました。皆さん、まだまだ楽しめることをたくさん探していきましょう。（金）

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

相談室直通TEL：011-891-3929

Email: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp