

後期授業に向けて

7月から少しずつ対面授業が始まっています。先月には学長より、後期は対面授業が増えることが発表されました。対面授業は、本来の大学生らしい生活を取り戻せる喜ばしいことですが、新しい生活に慣れる必要も出てきます。

新型コロナウイルスの影響によって、みなさんはたくさんの変化に適応してきています。前期はオンライン授業でたくさんのエネルギーを使い、ストレスも多かったのではないのでしょうか。まだ十分に慣れていない中で、対面授業やサークル活動など新しい生活も始まります。これまでよりも、自分の状態を観察し、乗り越えていかなければならないでしょう。そのためのヒントをお伝えしたいと思います。



① 新しい出来事は楽しくてもストレスになることがある

新しい出来事は、期待感や意欲を高め、人間関係や考え方などに広がりをもたらしてくれます。しかし一方で、ストレスになることがわかっています。新しい出来事に対処し、慣れていくために、緊張状態が続くためです。特に、楽しさやワクワクする気持ちは、疲れや不安を見えなくしてしまうことがあります。新入生の皆さんは、対面授業で初めて会う人が増えたり、サークル活動などを始めたりすることで、一度に多くの新しい出来事にふれ、日々それらに慣れていく生活です。気が付くと疲れていることも珍しくありません。

② ストレスのセルフチェックをしてみよう



自分が今どれくらいストレスを抱えているか、無理しているかに気づくことは決して簡単なことではありません。微妙な変化であることもあるし、無理していることを認めたくないという気持ちが働くこともあるからです。ストレス反応のあらわれ方は人によって違いますが、大きく分けると以下ようになります。当てはまることはありませんか？

- ☆身体面の変化・・・からだの節々の痛み、動悸や息切れ、発熱、頭痛、腹痛、食欲低下、便秘や下痢など全身にわたる症状があらわれます。
- ☆行動面の変化・・・怒りの爆発、泣く、引きこもる、孤立、過食や拒食、飲酒量の増加、集中困難、ストレス場面の回避行動などがあらわれます。
- ☆心理面の変化・・・不安、イライラ、恐怖、落ち込み、緊張、無気力などの感情があらわれます。また、思考力低下、判断・決断力の低下などの機能面での変化もあらわれます。

(厚生労働省・こころの耳 参照)



③ 自分の状態に気が付いたら・・・

- 自身のストレス反応に気が付いたら、乗り越える一歩を踏み出しています。以下はセルフケアの例です。
- ・続いていた緊張状態をやわらげるために、ホッとできる時間を作ってみてください。これまでの習慣や好きなものに触れる時間を増やしたりするといいでしょう。
 - ・人と連絡をとったり、話したりしてみてください。一人で自分を助けようとする、かえってしんどくなることがあります。思いもよらないアイデアをもらったり、話すうちに自身で気が付くこともあるでしょう。相手が気を張らなくてもいい人であれば、ホッとする時間も持つことができ、一石二鳥です。
 - ・今の自分がやらなくてはいけないことに、優先順位をつけてみてください。

対処方法は人それぞれで、様々な方法があります。なかなかうまくいかない時には、学生相談室を利用してみてください。一緒に解決方法を見つけましょう。相談室には、ストレス対処方法の本もあります。貸し出しができますので、参考にしてみてください。

相談の申し込み方

来室相談と電話相談を行っています。来室相談は予約制となります。電話相談は随時受け付けますが、予約優先になりますので、予約をおすすめします。詳しくは、Campus Guide Web をご覧ください。



精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、本学教授の田辺等先生（精神科医）による「心の健康相談」を月2回行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はご利用ください。

事前予約制です。電話かメールでご予約ください。

◇ 今後の予定 ◇

9月16日

10月14日・21日

11月11日・18日

12月12日・20日

1月9日・23日

◇ 時間：第2水曜日 13：00～15：00◇

第3水曜日 10：00～12：00

11月11日のみ 10：00～12：00



編集後記

前期が終わり、ホッとしていたのもつかの間、後期が始まりますね。前期は、とても大変な4か月だったのではないかと思います。それでも、何とか乗り越えられたという自信を糧に、後期も焦らず、時には人に頼りながら、一つずつ山を越えていきましょう。(三)

〒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

直通TEL 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp