

# 学生相談室ニュースレター

No. 19

令和3年7月20日発行

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎03-5992-1062 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（12:00～13:00 昼休み） 土曜 9:30～12:30（昼休みなし）

## コロナ禍の1年を振り返って…

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大により、この1年私たちは今までにない経験をたくさんしてきました。生活様式の大変な変更を余儀なくされ、大学ではオンライン授業が導入されました。学生相談室にも、コロナ禍に関連した相談が多く寄せられました。慣れないオンライン授業や先の見えない状況に途方に暮れる人、不安に押しつぶされそうになる人、仕方がないと割り切る人、孤独を感じる人、人との接触が減ったことがかえって楽だと感じる人等、感じ方、考え方は人それぞれでした。生きている限り、禍を避けて通ることはできません。その渦中であって、自分はどう生きることが出来るのだろうか、それぞれの生き方に向き合う1年になったように感じています。

自宅、自室で過ごす時間が増えたことにより、生活リズムが崩れがちになり、睡眠に影響が出ているという話も多く聞かれました。睡眠時間の不足や質の悪化は心身に影響を及ぼします。睡眠は、生活のリズムを作り、心身の健康を保つ上でとても大切です。最近、集中が続かない、やる気が低下している、疲れが取れない、なんとなく気持ちが晴れないなど、ちょっとした不調を感じている方、一度ご自身の睡眠を見直して、改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。



### 質の良い睡眠のために

- ・朝は毎日決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて日の光を浴びましょう。
- ・昼寝は長くても20分までに。
- ・食事は3食しっかり食べましょう。朝食も抜かずにしっかり食べ、夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。
- ・日中、適度な運動を！散歩、筋トレ、ストレッチなど取り組みやすいものから取り入れて。
- ・寝る1時間前までには入浴をすませ、あとは照明を少し落としてリラックス。
- ・眠くなってから布団に入り、布団の中ではスマホは見ない！
- ・心地よい寝具や静かで明るくない部屋など、寝室の環境も整えましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠指針—睡眠12か条—」 [http://kenkonavi.jp/img/kyuuyou\\_img/kyuuyou\\_67.pdf](http://kenkonavi.jp/img/kyuuyou_img/kyuuyou_67.pdf)



# 学生相談室 新任相談員の紹介

今年度より新しい相談員が1人加わりました。来室をお待ちしております。

## 池田 寛人 (Ikeda Hiroto) 臨床心理士・公認心理師

今年度より非常勤のカウンセラーとして勤務しています、池田と申します。学習院の環境は何もかも新鮮に感じています。学生のみなさんにとっての大学というところは、入ってくるのも出ていくのも大きな環境の変化に曝される場所ですので、不安や戸惑いを感じられる方がいらっしゃるのとはとても自然なことのように思います。もし、一人で抱えるのに苦労するような悩みがありましたら、ぜひ相談にいらしてください。ご自身にとってのより良い過ごし方の工夫や、悩みや不安との付き合い方について、一緒に整理していくようなお手伝いが出来たらいいな、と思っています。それでは、どうぞよろしくお願いいたします。

# 学生相談室 夏休みの予定

8 月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

開室日

9 月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

13日（月）から通常通り開室します

開室時間：9：30～17：00（12：00～13：00は昼休み）

開室日は相談員が在室しております。ご相談をご希望の方は、事前に予約をお取りください。

学生相談室：電話 03-5992-1062