

学生相談室からのお知らせ（2020年4月1日）

新型コロナウイルス感染症の流行については、日々状況が変わり、学生生活にも影響が出始めています。皆さんの中にも不安やストレスを感じている方がいるのではないかと思います。

◎ストレスを感じることは自然な反応です

危機的な状況におかれたとき、ストレスや不安、混乱、悲しみ、怒り、恐怖、体調不良などの様々な反応が出るのは自然なことです。信頼できる人と話すことによって、ストレスを和らげることができます。

◎生活リズムを維持しましょう

非日常的な状況に置かれたときこそ、淡々と日常を過ごすことが大切です。睡眠、食事、適度な運動など、健康的な生活リズムを維持し、ストレスへの抵抗力を高めましょう。

◎アルコールや喫煙は避けましょう

ストレスがたまるからとアルコールやタバコ、その他の薬物を使用するのはやめましょう。

◎正確な情報を手に入れましょう

デマに惑わされず、科学的に根拠のある信頼できる情報を手に入れましょう。ブログやtwitterなどは、有用な情報もありますが、個人が不安に駆られて発信している場合もあります。情報を選別するようにしましょう。

◎遠慮なく相談してください

心配なこと、不安なことがあれば、相談してください。学生相談室では、現在、電話相談をお勧めしています。（電話代は利用者負担となります）特に必要性が認められた場合は、来室による相談もできます。電話予約の際にお尋ねください。

◇感染症の流行状況によっては、入構禁止による相談中止、延期、相談時間の短縮などの対応がとられることもあります。

感染症の拡大防止のため、来室利用時には以下の点についてご協力をお願いします。

- 入口（1階洗面所前）に設置してあるアルコール消毒液で手指の消毒を行ってから入室してください。（アレルギーのある方は手洗いの徹底をお願いします。）
- 来室前には検温をし、咳や発熱などの体調不良の際は利用を控えてください。

◇もし、来室者やスタッフにウイルス感染者が出た場合は、感染拡大を防止するために大学や保健所へ来室者リストを提供しなければならなくなる可能性があることをご了承ください。

東京女子大学 学生相談室

03-5382-6389（月～金：9：30～17：00）