

もしかしてコロナ疲れかも？

コロナ禍がもたらした日常生活や大学生活の変化は、私たちのこころや身体にも大きな影響を与えています。



最近、こんなことはありませんか？

身体が重い 気分が落ち込む イライラしやすい 眠れない
寝すぎる 食欲がない 食べ過ぎる やる気がおきない
集中できない 急に涙がでてくる 何をしても楽しめない
むなしい気持ちになる 消えたいと思ってしまう など

- * まじめな人、頑張り過ぎる人、弱音を吐けない人、過敏すぎる人などは疲れをため込みやすくなります。
- * **このような状況は誰にでも起こりえます。**決して甘えや怠けや弱い人間などではありません。
- * **無理をしたり、自分を責めないでください。**悪化することがあります。
- * 先のことを考え過ぎると、つらくなることがあります。**今できることに目を向けてみてください。**
- * **まわりの人に助けを求めてください。**学生相談センターでも、**こころとからだのエネルギー補給**ができるようにサポートしていきます。
- * まわりに『コロナ疲れでは？』と感じる人がいたら、こころと身体をゆっくり休められるような心配りをお願いします。

こころと身体のセルフケアを忘れずに！

武庫川女子大学・武庫川女子大学短期大学部

学生相談センター