

# ライフハック for スチューデント

lifehack for students  
～学生生活のセルフケア・ガイド～

筑波大学 学生相談室 総合相談窓口

2020年4月24日

## 学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の対応に伴い、いつもとは違う新年度となりました。このような時に落ち着いた学生生活を送るうえでのコツがあります。ちょっとした例ですが、ご自身のセルフケアに役立ててください。

## いつもの自分と違う…

不安が高い、いつも緊張している、疲れやすい、気分が安定しない、ストレスを感じる、イライラしやすい…

危機的状況下では、このような反応は**人間の心身を守るために当然の反応**だとされています。状況が落ち着けば次第に回復します。自分の感情や気持ちをありのままに受けとめましょう。そしてここで紹介されているセルフケアを試してみてください。

ネモフィラの花言葉  
success everywhere

～どこにいても大丈夫～



In the depths of winter, I finally learned that within me there lay an invincible summer. -Albert Camus

## 孤立を感じる・人と話す機会が減った



友達と話す機会が減った、研究室に行っても誰もいない、一人で家にいることが多い、新生活・新学期を機に新しい友達や仲間を作ろうと思っていたのに、サークルやアルバイトの友達に会えなくなった…



多くの学生がこのように感じています。友達や仲間、家族などと、メール・SNS・遠隔ビデオ会議システムなどを使ったり、社会的距離を保って交流するなど、人とつながる方法を工夫してみましょう

## 研究・実践活動の先が見えない…



予定していた調査・実験が実施できなくなった、実験材料が入手できない、指導教員や先輩から助言を得る機会が減った、実習がなくなった、発表成果を公開する機会がなくなった…



研究・実践活動が予定通りに進まなくなった学生も多数います。いつ再開できるかと不安に思ったり、自分のせいだと責める人もいます。しかしこのような状況下では当然起こりうる事態です。指導教員と遠隔システムを用いてよく相談しながら、今できる準備を進めましょう



一番簡単なリラクゼーションは  
深呼吸！

1. すーっと軽く息を吸います
2. 体全体の力を抜くようなつもりで、ふーっと長くゆっくりと息を吐いていきます
3. 吐ききったあと、少しの間、その状態を感じます

これを数回繰り返すだけで、気持ちが落ち着いてきます  
いつでもどこでもできるから試してみてくださいね

# 心配や不安を感じたらぜひ 誰かと話してみてください

悩みや不安、心理的ストレスを抱えることは、緊急事態ではあたり前の反応です。相談やサポートを得ることを躊躇する必要はありません。「この程度のことで」「みんな大変だから」と我慢してしまう人もいます。家族や知人を気遣って話しにくい人もいます。けれども、不安や悩みは誰かに話すことで、ずいぶん軽減されるものです。信頼できる人とつながりましょう。

## 遠隔システムによる 授業・学習が心配

☹️ 遠隔授業についていけるか、レポート等の課題が増えるのか、実習・演習はどうなるのか、成績や評価はどうなるのか…

## 経済的な心配がある

☹️ 実家の収入が減少し、学費等が支払えるか、アルバイトの減収などで生活費が心配…

💡 遠隔授業については自分のペースでじっくり参加できるメリットもありますが、初めてのことに心配も尽きないでしょう。また経済的な問題については相談できる場所が学内にあります。まずは、担任の先生やエリア支援室に相談してみましょう

## 悩みや不安がますます 高まっている…

☹️ この事態が生じる前から持っていた悩みや問題が先延ばしになっている、より深刻になっている、不安や課題を抱える中、入学・進学したが、見通しが見つからない、卒業や進級に関する課題にどのように取り組めばよいかわからない、過去の災害や非常事態のことが思い起こされて辛い、対人関係が苦手なので、この状況が回復した後が心配…

💡 悩みや不安は誰にもあることです。しかし一人で抱えて悩んでいると悪循環が増すこともあります。ぜひ総合相談窓口・学生相談室や保健管理センターで相談してみてください

## 就職活動はどうなるのか

☹️ 予定していた就活イベントがなくなった、延期された、面接が遠隔システムになった、今後の就職状況は学生に厳しくなるのだろうか…

## 留学中で不安が…

☹️ 一人ぼっちだと感じる、言語的問題から情報が得にくい、自国の家族や知人が心配、これから留学生活はどうなるのか…

💡 本学には就職や留学をはじめとして、特別なニーズを持つ学生についての多様な専門相談機関があります。詳細は本学の学生支援をまとめた冊子 [セーフティライフ](#) に掲載されていますので、ぜひご利用ください

この他どんなことでも OK 困ったこと・悩んでいること・話したいことがある人は

## 総合相談窓口・学生相談室へ

筑波大学 学生相談室・総合相談窓口では、カウンセリング関連の資格を有する専門家が、学生および学生に関する保護者・教職員の相談をお受けします。**新入生も利用できますので、どうぞご利用ください。**必要に応じて、他の学内相談機関や医療機関をご紹介しますこともできます。まずは両相談室へ！

現在、開室日時や場所は状況に応じて随時変更されてます。下記大学公式 HP をご確認ください。

学生相談室

総合相談窓口



学生相談室

<http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/sodan.html>

場所 学生会館 B 棟 4 階 電話 029-853-2415

総合相談窓口

<http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html>

場所 スチューデントプラザ北棟 3 階 電話 029-853-8430

春日エリア 7B 棟 215 (面談室) 電話 029-859-1207

\* 開室日時や場所は、状況に応じて変更があります。大学公式 HP を必ずご確認ください。

関連情報サイト

- ✓ 学生生活に関する支援機関については、大学公式 HP の [こころとからだのサポート](#) や [セーフティライフ](#) をご参照ください。こころとからだのサポートページ：<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support.html>
- ✓ 新型コロナウイルス感染症に関する情報およびこころのケアについては、本学保健管理センターの HP にも掲載されています 保健管理センターHP：<http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/2020/01/24/0028/>