

つながりを大切に！



不安があれば家族や友達に話してみよう。友達にはなかなか会うことができないのでLINE等をうまく活用するのも一つ。（やり過ぎにはご注意☆）

今回のような「突然の出来事」が起こると、イライラしたり、不安になったり、何となく体調が優れない…なんてことも。こんな感じが続くといやになっちゃう…。



リラックスできることをしよう



不安を外に追い出すように、ゆっくり深呼吸をしてみよう。（10回続けてみて）
眠れない時や、気持ちが落ち着かない時に手軽にリラックスできる方法ですよ



規則正しい生活を心がけよう

心の回復力は規則正しい生活と関係していることがわかっています。早寝早起き、なるべく3食きちんと食べるようにしましょう。



長い休みを利用して

何かにチャレンジしてみよう

「お菓子作りに挑戦！」「長編小説にトライ！」「課題を終わらせる！」
普段忙しくてなかなかできなかったことをやってみよう。



大学に行った時にしたいことを

考えてみよう

「サークル活動を楽しみたい！」
「友達といろいろおしゃべりしたい！」
「ゼミや実習を頑張りたい！」など…
ポジティブなイメージを広げよう！



⇒もし不安が続いてつらい場合は、一人で抱え込まずに相談しましょう 【目白大学新宿キャンパス学生相談室】 ☎03-5996-3734（直通）