

特別サポートルーム通信

2020.5 Vol.22

みなさん、こんにちは。北翔大学特別サポートルームです。
新型コロナウイルス感染拡大の影響によって、日本全体で苦しい状況が続いていますね。
自宅で過ごす時間が増えることで生活リズムが乱れたり、活動が制限されている状況下で不安やストレスを解消しにくくなったりしていませんか？
今回の通信では、健康的な生活を送るための大切なポイントをいくつか紹介します。

健康的な生活を送るためのポイント

1 生活習慣を整えよう！

- ①食生活を整えよう・・・1日3食とる、複数の食材をバランスよく摂取するなど。
- ②毎日の運動を心がけよう・・・自宅内のできるストレッチ、簡単な筋トレなど。
- ③適度な睡眠を意識しよう・・・1日7時間程度。昼寝は15分～30分程度。
- ④太陽光を浴びよう・・・毎朝カーテンを開けて太陽光を浴びる。（外に出る必要はありません。くもりや雨の日でも効果があります。）
- ⑤定期的に換気しよう・・・1時間に1回、5分～10分程度。
- ⑥生活にメリハリをつけよう・・・毎日身だしなみを整える、時間に応じて衣服を着替えるなど。



2 不安やストレスを軽減させよう！

- ①電話やメール等を使って、友人や家族と定期的に会話をしよう。
- ②自宅でできる趣味に取り組んだり、心身を休めてリラックスしたりする時間を確保しよう。
- ③困ったときに相談できる「人」や「機関」をリストアップしておこう。
- ④不安なときにはひとりで抱え込まず、誰かに相談しよう。



危機的状況において、悲しみ・怒り・不安・困惑・恐怖等を感じることはごくごく自然なことです。しかし、それらの感情を溜め込んでしまうと心身の不調を招いてしまいます。ネガティブな感情を上手に解消するために、全部でなくて構わないので取り組みやすいことから始めてみてください。

特別サポートルームのご利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5/27（水）まで大学への入構が制限されています。それに伴い、特別サポートルームでも対面での面談を停止しております。

電話やメールでの相談は常時受け付けておりますので、相談を希望される場合には下記連絡先までお気軽にご連絡ください。



お気軽に
ご相談下さい

問合せ先：特別サポートルーム(7号棟2階)

受付時間：平日 9:00～17:00

土 9:00～13:00（閉鎖日有）

※北翔大学HP内特別サポートルームカレンダーにてご確認ください

Tel : 011-387-3392

Mail : tokusapo@hokusho-u.ac.jp

