

あず"ゆーらいく



不安(*_*)抱え込まないで

外出自粛を強いられ、一人でいるとどうしてもネットでいろんな情報を探してしまいます。それでも安心できる情報は少なく、不安はなかなかなくなりません。そんな気持ちのときには、誰かと話をしましょう。

もちろん身近に話せる人がいるとよいですが、家族には話がしづらいな…という場合には、こんな窓口があるので紹介します。

心理士会の取り組み「新型コロナの健康相談電話」

【平日と5月4-6日】

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200419114929_1587264569864521.pdf

厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談」

【土日祝もOK】

<https://lifelinksns.net/>

いろいろな気持ちを誰か（例えばカウンセラー）に話すことで、気持ちが少しだけ整理できるかも。もしくはメールやチャットで書くことで、別の感情や考えが浮かんで来るかもしれません。

不安は簡単には消えないけど、一人で抱え込まず言葉にしてみましょう。

そうそう、学生相談室も気軽に利用してくださいね。待っています。



学生相談室の利用方法はこちら

<http://student.office.tut.ac.jp/sodan/corona/sodanhouhou.pdf>

