

つらい気持ちを抱えている方へ



新型コロナウイルス感染症が流行して、2年という長い間、非日常の生活が続いています…

このような環境下で、不安やイライラが続いたり、こころやからだに様々な変化が起こることは、「**誰にでも起こりうる自然な反応**」です。

***こんなことはありませんか？**

- ・不安だ
- ・辛い気持ちになる
- ・イライラする
- ・何もやる気にならない
- ・わけもなく涙が出る…

***セルフケアのポイント**

- ・自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する
- ・自分に合ったストレス対処法を見つける
- ・できる範囲で他の人とのつながりを維持する

どんな気持ちも大切に！

自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。



相談してみることもセルフケアです！！

一人で抱え込まず、信頼できる人や大学・公的窓口にご相談しましょう

***こんな時は相談してください**

2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている

眠れない

ご飯が食べられない

何もやる気が起きず家から出られない

生きているのが嫌になる・・・死にたい気持ちになる・・・



***どこに相談すればいいの？**

(公共の相談窓口)

(大学の相談窓口)

金沢大学保健管理センター学生相談窓口

(メール) hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp

(相談受付の電話窓口) 076-264-5255

月～金曜日 8:30～17:00

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県こころの健康センター	076(238)5750	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
こころの相談ダイヤル	076(237)2700	24時間365日
金沢こころの電話	一般 076(222)7556	月曜日～水曜日 18:00～21:00
		木曜日・金曜日 18:00～23:00
		土曜日 15:00～23:00
		日曜日 9:00～23:00
		祝日・振休 9:00～23:00 (月・火・水は21:00まで)

自分に合ったストレス対処法を見つける

運動
ストレッチ



呼吸法
ヨガ



生活リズム
を整える



友人や
家族と
話をする



今の
気持ちを
書いてみる



音楽を聴く



歌う♪



笑う … 等々



ゆっくりお風呂に入る～



ストレスに対処する方法のレポーターを増やしましょう！

楽しい時間、リラックスしてほっとできる時間はとても大切です～♪

頑張りすぎないでください。

