

学生相談室だより

VOL. 3
2020年7月

オンライン授業が始まり、1ヶ月半が経過しました。春期も後半に入りましたが、いかがお過ごしでしょうか？

マスク着用、外出自粛、オンライン授業など、新型コロナウイルスによって、私達の生活は大きく変わりました。これまでと全く違うことに戸惑いながら、何とか頑張っているのではないのでしょうか。

緊急事態宣言が解除され、不透明なところがありながらも、少しずつ元に戻る場所は戻ってきています。そういう中で、最近「体調がすぐれない」「考えがまとまらない」「やる気が出ない」という人はいませんか？もしかすると、「七月病 (=2ヶ月遅れの五月病)」かもしれません。

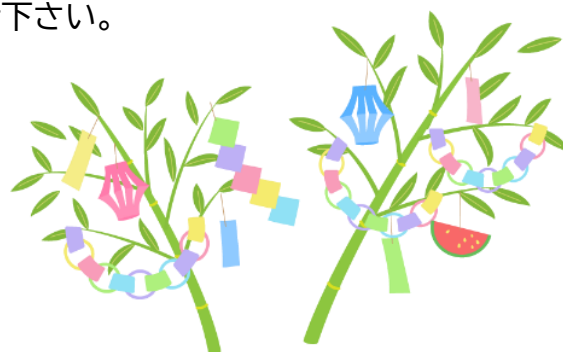
五月病とは、4月から新しい環境に身を置いた人が、5月の連休明け頃に心身の不調に悩むことです。正式な病気の名前ではありませんが、皆さん大なり小なり経験があるのではないのでしょうか。

新しい環境に、ワクワクする人、そんなに変わらない人、不安でいっぱいになる人、感じ方はそれぞれですが、共通して言えることがあります。それは、普段より様々なことに気を配り、いつの間にかエネルギーを消耗しているということです。

少し慣れたところで、これまでたまっていた疲れが、ドッと出てくるかもしれません。そういう時は無理をせず、休んだり、誰かに相談したりするなど、「七月病」をこじらせないようにしましょう。

なんかしんどい 悩みがある 話を聞いて欲しい これから先が不安…
そんな時は、学生相談室にお気軽にお電話下さい。

学生相談室 直通電話
06-7507-1467



大阪樟蔭女子大学 学生相談室