

## **5.信頼できる人と話しましょう**

信頼できる誰かと話すことは、それだけで安心し、勇気づけられるものです。もし、あなたが何か不安をかかえていて、自分でコントロールするのが難しいと感じたら、信頼できる人と話してみてください。それが難しい場合は、遠慮なくカウンセリングルームに連絡してください。知らない誰かに自分の悩み事を話すのはとても勇気のいることです。でも、知らない誰かだからこそ、話せることもあります。家族に話すとよけいな心配をさせてしまうかもしれない、友だちと話すと、どんなふうに思われるかわからない。そういう心配をせずに話せる場を確保するために私たちカウンセリングルーム(学生相談室)のカウンセラーは大学に居るのです。

あなたがより充実した大学生活を送ることができるよう、私たちはできるだけお手伝いをしたいと思っています。

<文献>

ブリーフィング・ノート(暫定版) IASC 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5  
福島県立医科大学グループが翻訳・作成 2020年3月 (2020年11月30日)

[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC\\_BN-on-COVID-MH-PSS1.5\\_Japanese\\_0323.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MH-PSS1.5_Japanese_0323.pdf)