

「上手なストレスとのつきあい方について」

居室内での待機を命じられた場合、強いストレスを感じることは、至って自然なことと言えます。もし今現在、強いストレスや不安感等を、抱かれた場合には少しでもそうしたストレスを和らげるため、下記サイトをお役立て下さい。

- WHO : ” Mental health & COVID-19”
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>
- BBC News: “The world’ s most accessible stress reliever”
<http://www.bbc.com/future/article/20200518-why-singing-can-make-you-feel-better-in-lockdown>
- Harvard Health Publishing: “Exercising to relax”
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
- U.S. Department of Veterans Affairs: “PTSD Coach Online”
<https://www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline/default.htm>
- 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 : 「いまここケア」
<https://imacococare.net/introduction/>
- 日本赤十字社 : 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

■東京大学におけるカウンセリングサービスのご案内

- 学生相談所 : <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>