

流行時のこころの健康を保つために

新型コロナウイルスの感染に関する心配、外出自粛など、これまでに経験したことのない状況は大きなストレスとなり、不安や恐怖、怒り、ゆううつ、不眠など様々な気持ちが生じます。

これらの反応は特別なものではなく誰にも起こり得る自然な反応ですが、こうした状態が長く続くと、こころや身体に不調をきたす可能性があります。

まずは自分のこころの声に耳を傾け、ゆっくり客観的に自分自身の状態を観察し、セルフケアを試みてください。

そして、辛い気持ちになったときは「これくらいで…」とは思わずに、身近にいる誰かに相談してください。保健管理センターでも相談を受け付けています。

起こり得る反応・影響（例）

心理的反応（その1）

- ・感染する、感染させる心配や恐怖
- ・学業や将来に関する不安や喪失感
- ・生活全般の不自由さに伴う落ち込み
- ・自由が失われることに対する苛立ちや怒り

心理的反応（その2）

- ・外出自粛に伴う孤独感
- ・見通しが立たないことによる不安や焦り
- ・アルバイト収入の減少など経済的な不安
- ・もともとあった悩みや問題の深刻化

など

行動面の影響

- ・情報に敏感に反応する
- ・体温や体調を強く気にする
- ・極度に外出を控える
- ・怒りの爆発、涙が止まらない
- ・飲酒、喫煙の増加

など

身体面の影響

- 頭痛、めまい 肩こり 体の痛み
- 疲れが取れない 倦怠感
- 動悸 息苦しさ 胃の不快感
- 下痢・便秘 食欲不振、過食
- 眠れない、何度も目覚める 過眠など

やってみよう!

いつもと違う状態の自分に気づき、受ける入れる

- ・自分自身に生じている感情に気づき、受け入れ、自分を過度に責めないようにします。
- ・先のことを考えすぎないようにして、今できることに集中します。
- ・どんな時に安心感が増えるかを振り返り、それを増やす工夫をします。これまで困難を乗り越えた時に役立ったスキルを活用します。
- ・プラスの側面に着目し、達成感や楽しみを得られる簡単なことを取組んでみます。



やってみよう!

正しい情報を得る

- ・不確かな情報や不安をあおる情報に過剰に反応すると、反応自体が心身にダメージを与えます。
- ・国や自治体、学術団体など情報源が明らかなもの入手し、それでも不安が増す時は、意識的に情報収集をする時間を減らします。
- ・正しい情報をもとに、基本的な感染予防を取組みます。



やってみよう!

通常的生活リズムを維持する。

- ・非日常的な毎日だからこそ、通常的生活リズムを維持することが重要です。起床・就寝時間、食事の時間が不規則にならないように留意します。
- ・朝起きたら太陽の光を浴び、日中も活動的に過ごし、就寝時は部屋を暗くします。
- ・バランスの良い食事、運動も重要です。3食しっかり食べ、室内での運動、ランニングやウォーキングなど三つの密を避けた屋外運動を取り入れましょう。



やってみよう!

話をする。つながりを保つ。

- ・メールや電話で友人や家族などと積極的に話をしてください。
- ・近況報告だけでも気持ちが楽になります。親しい人と連絡を取り合いましょ。



やってみよう!

相談をする。サポートを受ける。

- ・ささいなことと思えることでも一人で抱えず相談しましょう。
- ・友人、家族など、相談しやすい相手に相談しましょう。
- ・保健管理センターでもメール相談を受け付けています。



保健管理センターへの相談は・・・

これまでカウンセリングを受けたことがある方は臨床心理士に、それ以外の方は保健師に連絡をしてください。電話やメール相談のほか Zoom Web 会議システムによる相談も可能です。

学生保健室（保健師）	学生健康相談室（臨床心理士）
011-611-2111 内線22050	011-611-2111 内線21890
メール：hokekan@sapmed.ac.jp	メール：soudan@sapmed.ac.jp
時間：月～金曜日 9時～17時	時間：月・木曜日 16時～19時

※保健師の相談でカウンセリングが必要と判断した場合は臨床心理士におつなぎします。