

且野原キャンパスの学生の皆様へ
新型コロナウイルス感染症の流行期において心の健康を保つために

且野原キャンパス保健管理センター

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、さまざまなイベントの中止や自宅待機の継続、オンライン授業の開始など、これまで経験したことのないようなことが次々と起こる中で、不安が生じている方も少なくないのではないのでしょうか。また、先が見えにくい状況が続いていることも、大きなストレスになっている可能性があります。

今回のような思いがけない事態が生じると、心や身体にさまざまなストレス反応が起きることが知られています。それは誰にでも起こる自然な反応ですが、どのような症状として現れるのか理解しておくことが大切です。また、ストレス状況下において心の健康を保つには、どのようなことに注意して生活をすればよいのかを知っておくことが重要になります。

ストレス反応とは

- ・身体の変化

疲れやすい、動悸、頭痛、腹痛、嘔気、食欲低下、眠りが浅い など

- ・こころの変化

不安、恐怖、怒り、イライラ、やる気がでない、気分が沈む など

- ・行動の変化

飲酒量・喫煙量の増加、閉じこもり、批判的な言動 など

こころの健康を保つために

- ・十分な睡眠をとる
- ・十分な食事をとる
- ・ときどき体を動かす
- ・家族や友人と連絡をとりあう
- ・気晴らしや気分転換を行う
- ・自宅でできる活動を楽しむ
- ・新型コロナウイルスに関する情報や番組を過度に見続けないようにする

健康面で不安を感じている学生さんは、まずは、電話で問い合わせてください（且野原キャンパス保健管理センター：097-554-7477）。また、下記のサイトも参考にしてください。

感染症流行期のこころの健康に関するサイト

- ・日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

- ・公益社団法人日本心理学会 もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp