

狭間キャンパスの学生の皆さんへ

こんにちは、保健管理センターの加隈です。ご存知の通り、新型コロナウイルス感染症が猛威を奮っており、連日、マスコミや SNS を介してたくさんの情報を目にしていることと思います。多くの方が自宅待機を経験し、社会的接触も限られた中で、ストレスも多いだろうと思います。本来であれば、健康診断を終えている時期ですが、昨今の事情により延期になっています。さしあたり 8 月を予定しているところですが、再度変更あるいは中止になる可能性も否定はできず、皆さんと face to face でお話しを伺うことは、今年は難しいと思っています。従いまして、現時点で一度、皆さんにメッセージを送ることにしました。

**「感染するのではないか、感染させるのではないかと思う恐怖や不安、一人で過ごすことに伴う孤独感、過度な我慢を強いられることに対する怒り、学業や将来に対する不安など、精神的苦痛を感じている方はおられませんか？」**

心理的な反応だけでなく、頭痛、吐き気、不眠といった身体的な反応の方が強くあらわれる方もいるかも知れません。しかしながら、このような反応は「自然なこと」であり、自分の弱さを責めたり、落ち込んだりする必要はありません。

このようなストレス状況下での対処の仕方を考えてみましょう。

\* 友人や家族との会話を保ち、孤独を避ける：

電話や SNS で互いの状況を情報交換してはいかがでしょうか

\* 元の日常生活を保ちつつ、気分転換をはかる：

3 回の食事、起床、睡眠の時間は大きく変えず、過度にならないレベルの生活活動を続ける。屋外の運動でなくても、家事や家の掃除でも 30 分も実施すれば、それなりの消費カロリーを確保できます。気晴らしになり、シンプルな達成感や楽しさを実感できる活動に取り組んでみませんか。

\* 新型コロナに関する情報は適度に入れる：

過度な情報に接すると、動揺しやすくなります。テレビやインターネットに際しては、視聴時間を決め、睡眠を妨げることのないように心がけましょう。

大分大学では、学生生活の上での相談窓口を案内しています。→[こちら](#)

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](#)
- ・ [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](#)

また保健管理センターに相談したい場合には、一度電話連絡 (097-586-5552) をいただき、内容を確認した上で、対応させていただきます。

心身の健康を保ちながら、この局面を一緒に乗り越えていきましょう

保健管理センター 加隈哲也