

学生の皆さまへ

～新型コロナウイルスに負けないために、こころとからだの健康のために～

麗澤大学学生相談室
(2020/04/09)

新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大と流行の長期化によって、学生の皆さんは困難や苦痛、ストレス、不安など感じていることと思います。その影響は私たちのこころやからだに色々な変化をもたらすことがあります。ここに載せた情報が、皆さんのいま、これからのこころとからだの健康を保ち続けられるように役立ててもらえれば幸いです。

ステップ1. 今の自分の状態を知ろう

このような状況下では誰でも不安やストレスを感じるものです。また、ストレスは人によって現れ方や強さが様々です。今の自分に起きていることを、自然な反応としてありのまま受け止めて、観察してみましょう。

【ストレスによるこころとからだの変化】

からだに現れるもの

寝つきが悪くなる、すぐに目が覚める
頭痛、動悸、腹痛、吐き気、食欲不振
頭が働かない、ぼーっとしてしまう

こころに現れるもの

集中力が続かない、やる気が出ない
ちょっとしたことが気になってしまう
いらいらしやすい
孤独感や気持ちが落ち込んで泣きたくなったり悲しくなったり
するこれからのことや先のことを考えすぎて心配になってしまう

ステップ2. 生活のリズムを整えよう

こころとからだは二つで一つ。どちらかがバランスを崩すともう片方もうまくいかなくなってしまいます。規則正しい生活をこころがけましょう。毎日の決まった時間に起きてご飯を食べて寝るようにする、朝起きたらカーテンを開ける、毎朝コーヒーを飲む、寝る前にストレッチをする、など毎日の日課(ルーティン)を作ることで、自分の中のリズムを保てます。そしてアルコールやたばこをなるべく摂らないようにしましょう。

まずは 十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動 を！！

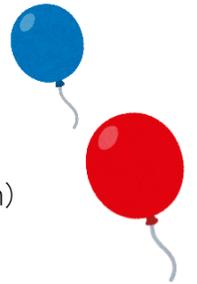


ステップ3. 正しい情報を知ろう

毎日テレビやネットでたくさんの情報が流れていて、どれが正しいかわからなくて不安になり、また見てしまい、さらに不安になる…という悪循環を断つために、上手にメディアを利用しましょう。

【情報に振り回されない】

- ・ 正しい感染予防の方法を知っておく
- ・ 情報として公的に出しているもの(ソースがはっきりしている、間違えがないもの)を見る
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin)



【テレビや SNS やインターネットを見すぎない】

- ・ 情報源(ソース)を絞り、手あたり次第観ることはやめて、時間を決めて観るようにしましょう
- ・ スマホや PC のないところで過ごす時間を作しましょう

ステップ4. 自分でできるストレスと不安への対処を知ろう

【できるやり方で家族や友人、社会とのつながりを持つ】

例) テレビ電話、手紙や LINE、メールなどで連絡を取りあったり、YouTube や TikTok などの動画配信(笑えるもの、和めるものがおすすめです)を観るのもよいでしょう。

【ストレスや不安をありのまま受け止める】

このような状況の中でストレスや不安を感じることは自然なことです。否定したり隠したりせずにそれを感じている自分をありのまま受け止めてみましょう。時に、周りの人と不安を共有することも不安を和らげることにつながります。無理して隠さずに打ち明けてみましょう。

【ストレスケアの方法を知る】

- ・ 好きなことや楽しいことを生活の中に取り入れましょう。(映画、音楽、読書、好きなものを食べる など)
- ・ 考えや気持ちの整理のために日記を書いてみましょう。
- ・ 不安な気持ちを抱え込まずに相談機関を利用しましょう。**学生相談室は電話相談も行っています。**
- ・ リラクゼーションやヨガや呼吸法は、リラックスしたり、不安に流されずに目の前のことに集中することを助けます。

その他参考 HP

(日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

「感染症流行期にこころの健康を保つためにシリーズ」

(日本心理学会 https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/#L3h-9)

「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(アメリカ心理学会掲載物翻訳)」

(厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)