

## ▷学生のみなさんへ —こころの健康状態はいかがですか？—

保健管理センター

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大の影響を受け、学生のみなさんもさまざまな困難に直面しています。緊急事態宣言が発出され、外出自粛の要請などに伴う対応で疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。

このような緊張した状況が長く続くと、悲しみ、恐怖、怒りを感じることがあります。キャンパス相談でも、不安だ、落ち着かない、さみしい、イライラする、涙が止まらないときがある、悪夢をみるなどといった声が聞かれます。自分が感染する(すでに感染してしまった)のではないか、大事な人を感染させてしまうかもしれないといった不安も含め、いつもと違う気持ちや感覚が生じ、さらに不安が強まることもあるかもしれません。

残念ながら、こういう状況における特効薬はありませんが、少しでも心身の健康を保ちやすくする考え方や行動のポイントを4つご紹介します。



### ストレスの影響は心身に現れます

\*\*\*\*

強い・慢性的なストレスを受けたとき、気持ちの揺れや身体症状が現れることは、心身の正常(自然)な反応であり、あなたが弱いわけでも、悪いわけでもありません。多くの場合は時間の経過とともに回復します。ただ、“反応”の出方が強すぎたり、長引いたりすると辛いので、できる対処をしましょう。

### 身近にできる対処法があります

\*\*\*\*

人間も動物ですので、「生活リズムをつくること・保つこと」が心身の健康維持の基本となります。①規則正しい生活、②適度な運動(ストレッチなど、室内でできるものもあります)、③睡眠を十分にとることが、ストレスの緩和だけでなく、免疫力UP、つまり、感染症の予防にもつながります。

### 正確な情報を得ることが大事

\*\*\*\*

多くのメディアが感染症について取り上げています。真偽の定かでない内容もあり、長時間ニュースに触れていると、気づかないうちにストレスが溜まります。適切な対応が取れるよう、信頼できる情報源から正しい情報を得ましょう。また、不安になるようなニュースを見聞きする時間を減らしましょう。

### 信頼できる人とのつながりを維持して

\*\*\*\*

友人との交流がなくなり、ふと孤独感を覚えることもあるかもしれません。こういうとき、独りで抱え込まず、信頼できる人とメールや電話などで話をしたり、聴いたりして、つながりを維持していくことが効果的です。キャンパス相談(Email: [soudan@yokohama-cu.ac.jp](mailto:soudan@yokohama-cu.ac.jp))もご活用ください。

まずは、自分自身を大事にすることを考え、行動してください。それが、大事な人を守ることに繋がります。感染収束の兆しがみえたとき、ある程度、自分らしく活動ができるよう、日々の生活で、できることをやっていきましょう。

保健管理センターウェブサイト⇒



キャンパス相談のご利用の際、感染症の拡大防止のため下記にご協力ください。

- ・相談当日は来所前に検温をお願いします。咳、発熱等の体調不良時にはご利用をお控えください。
- ・1回の相談時間を30分までとさせていただきます。
- ・マスクの着用を推奨します。入室時には、受付に設置しているアルコール消毒液で手指の消毒をお願いします。