

感染症流行期にこころの健康を保つために
自分のこころを守ろう

COVID-19 対策

(新型コロナウイルス)



【 学生の皆さんへ 】

新型コロナウイルス感染拡大やその影響などで、慣れない遠隔授業の開始、就職活動への影響、アルバイト先の休業による収入減等、学生の皆さんの生活は大きく変化していると思います。

この数か月の間に、生活が大きく変化したことで、これからどうなっていくのかと不安になったり、ストレスを感じてもおかしくありません。

世界中で感染が拡大し、あと少しで半年が経とうとしています。そろそろ、疲れが出てきている方もいるかもしれません。

このような状況下に起こるこころの反応と健康を保つためのポイントをいくつか紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

ストレスや不安を軽減する、適切な方法を考えていくために、このメッセージがお役に立てると幸いです。

起こりやすい心身の反応について知る!!

◆ 気分の落ち込みと孤独

- ・日常生活全般の不自由さ、生活リズムの変化、外出する機会の低下によって気分が落ち込むことがあります。
- ・家で過ごす時間が長くなり、他者との交流が少なくなることによって孤独を感じることもあります。



◆ 不安

感染するのではないか、または周りの人が感染しているのではないかといった不安、必要なものが入手できるだろうかといった不安、先が見えないことに対する不安を感じる場合があります。



◆ 怒り

これまで通りの生活が送れなくなり、自由が制限される中で、怒りを感じる場合があります。



◆ 食生活や睡眠状態の変化

.....
以下のような食事や睡眠の変化があります。

- ・いつもより食べ過ぎる、もしくは食べられなくなる。
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い。



このような反応は、ストレス下においては起こりやすく、自然な事です。

ですが、長く続くと疲れてしまいます。

上記のような、からだや心の変化がみられたら早めに p.5 「大学の相談窓口」
にご相談ください。

からだところをメンテ 18 のヒント

新型コロナウイルス版

新型コロナウイルスの健康や生活への影響が大きく、見通しも立ちにくい状況が続いています…。そんななかで取り組めそうなこと。感染予防・拡大防止の視点とメンタルヘルスの視点を盛り込んで、「からだところのメンテナンス、セルフケア」のヒントを 18 の項目・2 枚のページにまとめました。

18 からだところをメンテ

のヒント 新型コロナウイルス版 2020.6.3 ver.2

ぶるすおるは

個人も家庭もそれぞれいろんな事情があります
地域の流行の程度もそれぞれです
全部ばっちりやれなくても…
「できることから・できるはんで・今から」



2 せきエチケット

せき、くしゃみが
とびちらないように
マスク、ハンカチ
なければ…
ひじの内がわでもいい！
口をおさえる



4 不調のときはやすむ

かぜ症状があるとき
熱があるとき etc
家で安静にする
まわりは休める
環境と雰囲気をつくる



*コロナかも？不安になることもあるかも…

6 3つの密をさける

さそわれて
ことわれなかったら…
ウソの用事でいいから
行かない
自分を守るための
ウソは OK



①むんむん

(換気がわるい)



②ぎゅうぎゅう

(たくさんの人)



③がやがや

(近くで会話)

8 安全なひなん場所

公園や散歩 etc
3密、人との近いキヨリを
さけて時間をすごせる
ところを見つける



©pulusualuha

1 手あらい

外出から帰ったとき
食事のまえ
せき、くしゃみのあと
大学について…etc

手を洗うタイミング
を決めておくといいかも



3 顔をなるべくさわらない

目、口、はな etc
なるべくさわらない
ようにがまん
さわりたいと思ったら
まず手あらいへ



5 人とキヨリをとる

手をひろげても
とどかないキヨリ
(ウイルスが
とどかない)



*フィジカルディスタンス (身体的距離) とも書われます

7 家ですごす

地域で流行しているときは
ウイルスがひろがらない
ために、動かない
人と会わないことが大事

だけど、家が安全安心でない
ときもあるから… →8,9



9 こまったときリスト

いざというとき
SOSを出すところ
夜でも連絡できる人
買い物きたのめる人 etc
役所、病院
警察 110、救急 119 も..
自分のリストをつくっておく



10 SNS・メディアからはなれる

ニュースは1日1回
ワイドショー見ない
SNSは夕方15分だけ etc
マイルールを決めて
積極的にはなれる！
+
いざというときに見る情報源は決めておく



11 エネルギー温存^{おんぞん}

休息、睡眠、手抜きして
エネルギー温存
食事、からだをうごかす
生活リズム etc
自分の健康にあうことを
ムリなくとりいれる



12 からだ・こころの調子^{ちようし}をチェック

からだこころの調子を
定期的にチェック

ストレスをみえる化
ストレスになっていること
解消法を書き出してみる



13 深呼吸^{しんこきゅう} & 自分にやさしい言葉^{ことば}かけ

深呼吸してリラックス
自分にたくさん
やさしいことばをかける



14 どんなきもちも OK

不安もこわいも
イライラも ...
どんなきもちも OK
いいことがあったら
喜ぶのも楽しむのも OK
言っても大丈夫な場所が
あるといいな



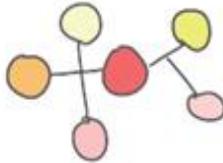
15 ハッピーリスト

家のなかでできること
3密をさけてできること
そのときの状況にあわせて
ちょっと元気になれること
楽しいこと、ひまをつぶせる
こと、いつでもできること
を見つけておく



16 だれかとつながる

メールや LINE
ビデオ電話 etc
いつもよりも少し意識
して人と連絡をとる
声をかけられる人から
声をかけあう



17 差別^{さべつ}や偏見^{へんけん}・個人攻撃^{こじん こうげき}に NO

感染した人や家族が
こりつしないように
正直に言って大丈夫に
医療、保健ほかたくさんの
ささえてくれている
みなさんへ感謝
差別や偏見にはみんな NO !



18 必要な物^{ひつようもの}のそなえ・心づもり

家の救急箱？
生活必需品と食料？
買いだめではなく
自分のライフスタイルに
あわせて少しのそなえは
あると安心



からだこころをメンテ
制作：NPO 法人ふるすあるは
イラスト：チアキ

©pulusualuha



こころとからだは、つながっています。
自分のこころとからだの声をそのまま受け止めて、
できることからやってみましょう。
どういう状態だと、自分のからだの調子がいいのか……。
自分が気持ち良いように、気分がいいように過ごすことが大切です。



大学の相談窓口

不安や落ち込みなどこころの不調や心配が続いている時には以下にご相談ください。

◆身体の健康に関する相談（平日）

健康相談室 電話 0749-28-8225

◆こころの健康に関する相談（平日）

学生相談室 電話 0749-28-8455



その他の相談窓口

- ・ 新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html
- ・ [新型コロナウイルス感染症の影響で学費等支援が必要になった学生の皆様へ](#)
- ・ [新型コロナウイルス感染症に関連する不当な偏見、差別、いじめ等の被害にあった方からの人権相談（法務省ホームページ）](#)
- ・ DV 相談+<https://soudanplus.jp/>

*こんなサイトも参考に

- ・ [「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」](#)

