

## 学生みなさまへ

### —新型コロナウイルスに対する心のケアについて—

学生相談室（2020.4）

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大により、私たちは、これまでに経験したことのない困難に直面しています。新年度を迎えた皆さんの学生生活にも大きな影響が生じています。そして今、感染拡大防止のために自宅待機や隔離などの対策がとられ、3つの「密」：換気の悪い密閉空間、大勢がいる密集場所、間近で会話する密接場面を避ける必要があります。社会的距離をとり、人と会うことなどが制限されたなかでストレスが高まり、気分転換の場を失っていると感じている人も多いと思います。

皆さんが心身の健康を保ち、この状況と付き合っていくためにこのメッセージがお役に立てば幸いです。

#### 1. 起こってくる心理的な反応を知っておきましょう

ストレスにさらされることによってイライラや不安、ゆううつ感など、さまざまな心理的な反応が現れることがあります。それは自然なこと。自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応よりも頭痛や腹痛などの身体的な反応として現れる場合もあります。

- ・ 感染すること、させるのではないかと考えることや、普段通りの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への不安や恐怖
- ・ 家で過ごす時間が長くなることにもなる孤独感や倦怠感
- ・ 生活の自由が失われることや、我慢を強いられることに対する怒りや悲しみ
- ・ 従来のサポートやケアが得られなくなることへの精神的な苦痛



#### 2. ストレスや不安への対処をしましょう

ストレスや不安がある中で自分自身の健康を保つためにできることをいくつかご紹介します。不安やストレスを抱え込むことのないよう自分に合った対処法を見つけましょう。

- ・ バランスのよい食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。
- ・ 楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。例えば、音楽を聴くこと、楽しい動画を見ること、本を読むこと、掃除や洗濯などの家事をする、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わうこと…など試してみましょう。



- ・ 先々のことや過ぎてしまったことを考え過ぎず、今起こっていることや自分が取り組んでいることに目を向けましょう。
- ・ 気持ちを紛らわすためにアルコールやたばこ、薬物に頼ることはやめましょう。
- ・ 終日、ゲームや動画、ネットニュースばかり…という生活にならないようにしましょう。
- ・ 心配が強くなったり動揺したりしやすくなるので、SNS やテレビのニュースで過度に多くの情報を見ることは控えましょう。下記のウェブサイトなどを参考に正しい情報と知識を持つことも大切です。
- ・ 電話や SNS を使って信頼できる人と連絡を取りましょう。お互いに感じている気持ちを表現したり、相手を気遣ったりすることで、落ち着きを取り戻し、つながりを深めることができます。
- ・ 必要に応じてカウンセラーなど、専門家に助けを求めましょう。「これくらいなら大丈夫」「自分の悩みはたいしたことない」などと思う必要はありません。

#### 【参考ウェブサイト】

- ▶ 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ▶ 日本赤十字社  
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～  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
- ▶ American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.  
(日本心理学会訳「もしも『距離を取る』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/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)
- ▶ Point-and-Speak YUBISASHI for COVID-19 (新型コロナウイルス対応 指さし会話)  
情報センター出版局が19ヶ国語対応の指さし会話ツールを4月2日から無料公開しています。留学生にも役立つものとなっています。  
<https://www.yubisashi.com/covid19/>

#### 【相談について】

- ・ 学生相談室では、心身の不調や学生生活の不安などに関する相談に応じます。
- ・ 相談したい方は、健康相談室（080-2945-9165）までお問い合わせください。  
お問い合わせ時間：月曜～金曜 10～16時（祝日は除きます）
- ・ 健康相談室で受付後、カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）が後日、電話でお話を伺います。相談時間は30分程度です。
- ・ 緊急時のため、通常は面接ですが、電話にて相談を伺います。

