

## 学生の皆さんへ

### 「新型コロナウイルス感染症流行に関連する心の健康維持のために」

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行は皆さんの生活にも様々な影響を及ぼしています。例えば自宅待機を強いられることなどです。自宅待機といった慣れない生活スタイルの変化によって心の健康を保つために必要な日常生活上のバランスを崩してしまう危険性があります。また感染に対する不安な気持ちを常に抱いていたり精神的なストレスが長期的にかかることが予測されます。学生相談室ではそのような状況が皆さんの心に悪影響を及ぼし心身の不調を生じることを心配しています。

そこで少しでも参考になればと心のケアについてお知らせします。

#### 1. 感染流行等のストレス状況では様々な心の問題が生じることを知っておいてください。

感染の拡大は人の心に不安や恐怖、強い怒り、興奮、不眠など様々な気持ちを生じさせます。また行動の制限を強いられることで喜怒哀楽の感情が失われたり強い不安を感じたり、周りのことに無関心になったり、自分が疎外されている気持ちが生じたりします。

##### ○不安や恐怖について

感染することや感染させるのではないかという不安  
学業や将来・就活に関する不安

##### ○強い怒り

なぜこのような生活の制限を強いられなければならないのかという怒り

##### ○興奮や不眠

ストレスにより交感神経が刺激されて無意識的に興奮してしまう、不眠になることもあります。

##### ○無感情・無関心

ストレスが多くあり、恐怖や不快や痛みを感じ過ぎた場合は、その感情を感じ続けると精神へのダメージが大きくなります。その為、無意識的に自分の感情を無視するようになり、無感情や無関心な状態になることがあります。

このような心理的反応は決して特別なものではなく、この状況ではだれにも起こり得る自然な心理反応です。また心理的な反応よりも身体的な反応＝頭痛、腹痛、食欲不振、熟睡できない、倦怠感として現れる人もいます。

## 2. 心とからだの健康を保つ生活を送りましょう。

ストレス状況下での対処方法について下記を参考にしてください。

○人とのコミュニケーションを積極的にとる

親しい人と話す、互いに労うなどで孤立をさけましょう。家族での会話をいつもより積極的にとったり、直接会うことは難しくても電話や SNS などの人とのつながりを保ちましょう。

○これまでと同様の生活リズムを維持する

睡眠や食事などの規則正しい生活を送り体内時計がスムーズに働くようにしましょう。(体内時計が乱れると心身の状態が悪化することが多くの研究で示唆されています)

また運動や学習などのルーティンな活動をこなすことでシンプルな達成感、楽しさや安心感を得られます。特に運動をすることは心地よい疲労感が得られ夜間の良眠へもつながります。また運動により体力を維持することはいずれ再開される学校生活にスムーズに適応することにおいても重要です。くれぐれもアルコールや喫煙をストレス対処として摂取することはやめて下さい。

## 3. 正しい情報を適切な量で取り入れましょう。

インターネットでは噂やデマといったレベルの情報が行き交っています。曖昧な状況で人々の不安が高い場合に、正確ではない情報が世間に広まりやすくなります。不確かな情報に左右されないためには情報源が明らかな正しい情報を得ることが重要です。また過度に多くの情報に接すると、動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなります。ソーシャルメディアに費やす時間が過度にならないように気をつけて下さい。

感染対策においても政府、自治体等が発信している正確な最新な情報を得ることが重要です。

### 【参考】

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：2020「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

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

皆さんの心理的リスクを低減し心身の健康を保ちこの先の見えない局面を乗り越えていければと願っています。

なお、学生相談室では4月末ごろにアンケート「こころの健康調査」を実施予定です。

皆様のご協力をお願いいたします。

大島商船高等専門学校  
学生相談室