

学生の皆さんへ

こころとからだの健康を保つために

学生支援センター
令和2年4月

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、キャンパス内への立ち入りが禁止となっています。学生の皆さんは、引き続き自学自習に努め、不要不急の外出を控えるようにしましょう。また、自身の心身の健康に目を向け、趣味などを楽しむ時間をもつことも、とても重要なことです。

このような非常事態の中では、さまざまなストレスを感じ、こころやからだに影響が出てくることがあります。これらの影響は「ストレス反応」と呼ばれており、誰にでも起こりうる自然な反応です。ストレス反応には、以下のようなものがあります。

<よくあるストレス反応の例>

- ・外出や活動の自粛が求められるため、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。
- ・大学生活や部活、サークル活動などがなくなってしまう、生活のリズムが崩れ、意欲の低下が起こります。また一人の時間が長くなり、孤独感が強まることもあります。
- ・自分や家族が感染したらどうしよう。感染を拡げてしまったらどうしよう…という不安、心配が高まります。それによって、不眠、食欲低下、頭痛等の身体的不調が生じることもあります。
- ・自身の感染が確認されたり、濃厚接触者となった場合、被害者意識が強まり、対人関係を過剰に避けたり、気持ちが落ち込んだりします。

ストレス反応が生じたときには、以下のような対処方法が有効です。自分ができそうだと思うものに、取り組んでみましょう。

<ストレス反応に対する対処方法>

■規則正しい生活を心がけましょう。

通学する場合と同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにし、生活リズムを整えましょう。
また、1日3食できるだけ同じ時間にとり、栄養のバランスにも気を付けましょう。

■リラックスする時間を作りましょう。

室内でできるストレッチや、人の少ない公園を散歩するなど、適度な運動を心がけましょう。
また、リラックスできる趣味の時間を確保して、心地よい時間を過ごしましょう。

■信用できる情報を獲得しましょう。

正確で最新の情報を得ることは重要です。しかし、過剰に見てしまうと、恐怖感や不安が高まってしまいます。また、SNS 等の信頼できない情報に振り回されてしまわないように、WHO や厚生労働省といった公的機関から情報を得るようにしましょう。

参考サイト

WHO:「[新型コロナウイルス感染症](#)」

厚生労働省:「[新型コロナウイルス感染症について](#)」

日本赤十字社:「[新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!](#)」

■家族や友達と話す時間を持ちましょう。

特に一人暮らしの学生は、人と会う機会が減っていると思います。直接会うことが難しい場合でも、メールや電話、SNS等で信頼できる人とコミュニケーションをとるようにしましょう。

■気持ちが辛くなったら、家族や大学の教職員に相談しましょう。

いつも通りの生活リズムや気持ちを保つことが難しいと感じたら、信頼できる身近な人に相談しましょう。また各キャンパス保健室が相談フォームを作成しました。相談したいことがある場合は活用して下さい。

羽島
キャンパス



<https://forms.gle/bfjGFFM3RUg6HYBc6>

岐阜
キャンパス



<https://forms.gle/UPeK6b5oHZS2Km377>

■持病のある方は、主治医に相談しましょう。

心身の状態を確認してもらうことで、安心して過ごせるようになります。また、院内感染等のため、突然休診になることも十分考えられます。そのような場合どうするのか、診察時に確認しておくようにしましょう。

※ 本サイトは、以下を参考に、作成しております。

- ・ 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会「[新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ](#)」
- ・ 日本心理臨床学会「[コミュニティの危機とこころのケア](#)」
- ・ 日本心理学会「[新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)関連ページ](#)」