

新型コロナ感染流行期にこころの健康を保つために（学生向）

保健管理センター

新型コロナウイルスの感染拡大やその影響（開講延期、自宅待機や行動制限）などで、不安やさまざまな感情を抱いている方もいるでしょう。このような反応は、誰にも起こる自然なことですので、安心してください。このような時に、こころの健康を保つためのコツを紹介します。

●普段通りの睡眠、十分な食事、体を動かしてください

登校しない日も普段どおりの睡眠・起床のリズムを保つことが大切です。オンライン授業も授業時間帯に受講しましょう。起床時間をなるべく一定にして昼夜逆転しないようにしましょう。家でできる軽い運動やストレッチ、リラクゼーションを調べて試しにやってみる、人の密集しない屋外での散歩などで体を動かすことも有効です。

●新型コロナウイルスに関する情報や番組を見続けないようにしてください

新型コロナウイルスに関する情報やニュースを日に何度も見聞きすると、頭から離れなくなりストレスを感じてしまいます。信頼できる情報を定期的に確認することで十分です。

●友人や家族と連絡をとりあってください

自宅で一人過ごすことで生じる孤独感に対して、直接会えなくても SNS や電話などで友人や家族と連絡をとりあい、話したりねぎらいあったりしましょう。

オンライン授業を主体とした学業への対応として、普段なら教室で友人に気楽に聞けることも一人だけで対応しがちです。周囲の友人がどうやっているか共有してみてください。

●自宅で自分一人のできる楽しみを見つけてください

この機会に一人で過ごすことのプラスを見直してみましょう。勉強だけでなく、好きな音楽を聴く、お気に入りの本を読む、映画やドラマを鑑賞する、動画やゲームなど、自宅で自分一人のできる楽しみを見つけて、気分転換しましょう。



●不安や落ち込みなど心の不調や心配が続いている時に

不安や憂うつ気分を自覚したときには、「こころとからだの質問票」を使ってセルフチェックしてみてください。10点以上あれば早めに相談してください。それ以下でも気がかりがあれば遠慮なく保健管理センターに相談してください。

こころとからだの質問票				
この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？ 「全くない 数日 半分以上 ほとんど毎日」のいずれかでお答えください。				
	全くない	数日	ほとんど毎日	毎日
1. 仕事に対してほとんど興味がない、または楽しめない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠り過ぎる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 疲れた感じがする、または気力がない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、 または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対に、 そわそわしたり落ち着かず、普段よりも動き回ることがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	×0	×1点	×2点	×3点
合計	点	点	点	点
総合計				点
あなたが、いずれかの問題に一つでもチェックしているなら、それらの問題によって仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどれくらい困難になっていますか。				
全く困難でない	やや困難	困難	極端に困難	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

電話 086-251-7217 (津島キャンパス)
086-235-7487 (鹿田キャンパス)