

# 新型コロナウイルス感染症流行期に こころの健康を保つために

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と思います。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、ご自身のこころの健康を保つためのコツを紹介します。また学生への指導や対応に戸惑われている方もおられるかもしれません。このような時の学生への指導・対応における注意点と、こころの健康を保つための対処法も紹介します。

## ご自身のストレス対処について

### ●普段通りの睡眠、十分な食事、体を動かしてください

普段どおりの睡眠・起床のリズムを保つことが大切です。家でできる軽い運動やリラックスできるストレッチ、人の密集しない屋外での散歩などで体を動かすようにしましょう。

### ●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。信頼できる情報だけに限って収集しましょう。

### ●自宅で、自分一人のできる楽しみを見つけてください

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、パズルやゲームなど、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。

### ●家族や友人と連絡をとりあってください

直接会えなくても SNS や電話などで連絡をとりあい、話したりねぎらいあったりすることでストレスを発散しましょう。

### ●時間的ゆとりのある生活をしてください

感染状況の変化にともない、想定外のハプニングが生じることがあるかもしれません。

時間的にゆとりのある生活をし、落ち着いて対応できるようにしておきましょう。

## 学生への指導・対応について

### ●学生から多様な反応が出てくると思っています

開講延期となり、自宅待機や行動制限されているので、不安や孤独感から普段では見られないような反応を示す学生もいます。どのような反応が出てもおかしくないという認識を持ち、落ち着いて対処してください

### ●普段通りの生活リズムを続けるように指導してください

生活リズムが乱れることで心身の健康を損なう学生もいるでしょう。そのため、普段通りの生活リズムを続けるように指導するとともに、オンライン授業は夜間ではなく通常の授業時間帯に受講するように指導してください。

### ●学生の孤立を防いでください

学生の孤立を防ぐことも、学生の心身の健康を保つために重要です。従来の研究指導やゼミなどでのつながりを維持するように努めてください。例えば、メール等での定期的な連絡、オンラインを使ったゼミなどで交流を保つことをお願いします。

### ●留学生へは、特にこまめに声かけをしてください

留学生は、日本国籍学生以上に先の読めない不安と孤独感をもって生活しています。

また、言葉の壁により信頼性の高い情報を入手しにくい場合もあります。困っていることはないか、こまめにメール等で声をかけてください。

ご自身の心の不調の心配や学生対応の相談がある時にはご連絡ください。

電話 086-251-7217 (津島キャンパス)

086-235-7487 (鹿田キャンパス)



### \* 感染流行期のこころの健康に関するサイト

日本赤十字社 : 2020

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