

## 新型コロナウイルス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

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。昼夜逆転しないようにしてください。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ことも大切です。

### ●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

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、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、話したりねざらいあったりすることでストレスを発散しましょう。

\* 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)

