

<新型コロナウイルス感染症に伴うストレスと心のケア>

新型コロナウイルス感染症が流行し、生活にも影響が出てきています。目に見えないウイルスに不安や恐怖を感じ、行動が制限され、いつも通りの生活ができない日々が続くと、私たちの心身には様々な反応がでてきます。いつもとちょっと違った変化があるかどうか、目を向けてみてください。

*不安・恐怖

*気分の落ち込み・だるさ・孤独感

*怒り・イライラ 等々

これら心身の反応はストレスフルな状況下では、誰にも起こりうる自然なものです。しかし、不快なストレスが長く続くと私たちは心身が疲れ、バランスを崩しやすくなります。では、どのように対処すればよいのでしょうか。

- ①信頼できる情報を得る（時間を決めて、正確な最新情報を）
- ②自分のストレス状態を知る（自分の心と体に耳を傾けてみる）
- ③日々のルーティンを作り、守る（生活リズムを整える）
- ④意識的にリラクゼーションする（深呼吸や趣味の時間でリラックス）
- ⑤友人・家族とつながる（電話・メール・SNSなどの活用）
- ⑥健康的なライフスタイルを維持する（適度な睡眠・食事・運動）



①～⑥のほかにも、少しでも気持ちが楽になるような自分自身のストレス対処法を見つけることも有効です。ちょっとした工夫で、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

<参考ウェブサイト>

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

日本心理学会「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」
（アメリカ心理学会（APA）から許可を得て翻訳版を掲載）」

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

日本赤十字社「感染流行期にこころの健康を保つために」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

日本学生相談学会「新型コロナ感染症（COVID-19）への対応について」

<http://www.gakuseisodan.com/>

学生相談室

カウンセラー 小澤・金・横井