

## 心と体の健康を保つには ～コロナ疲れにならないために～

【学生相談室】

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活を大きく変化させることになりました。見えないウイルスに対して不安や恐れを感じるのは感染から身を守るために必要な感情ですが、ウイルスを遠ざけたいという心理を働かせ冷静な対応ができなくなることがあります。また、生き延びようとする人間本来の本能が、特定の対象をウイルスと関連づける心理を働かせます。これが時に偏見や差別に繋がってしまうことがあります。緊張感の続く生活は、ストレスを蓄積させ心身に影響します。しかし、ストレスの感じ方は物事をどう受け止めるかによって個人差があり、その対処法も変わってきます。まずは、自分自身の心と体の状態を知ることが大切です。



最近、こんな気持ちで過ごしていませんか？

- 心配が強く不安がどんどん大きくなっている
- 気持ちが落ち着かずどうしていいかわからない
- 先がどうなるかわからずイライラしてしまう
- 感染するのでは？と常に緊張している
- 勉強に集中して取り組むことができない
- ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
- 自宅にひとりであるのがとても怖い
- 何をする意欲も失くしている状態である



体に、こんな症状はありませんか？

- 休んでいるのに疲れがとれない
- 頭痛がひどく治らない
- 肩こりや体に痛みを感じる
- 眠れなかったり、途中で目が覚めて寝付けなくなる
- 食欲不振やお腹の不調を感じる
- めまいや耳鳴りがすることがある



これらの項目に当てはまり、心身の疲れを自覚した時には、あなたにとって話がしやすい人に相談をしてみてください。

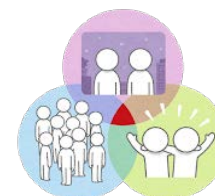
感情を「言葉」に出すのはとても大切なことです。学生相談室はもちろんのことKOSEN健康相談室や、公的な相談機関を利用することもお勧めします。

コロナ禍でも、私たちが本来持っている【気づく力】【聴く力】【自分を支える力】を高められるよう、自分を見つめ直し、いつもと違う所はないか考え、安全や健康のために必要な行動をしていくことが大切です。

## 1. 正しい感染予防に取り組むようにする

新型コロナウイルスの感染予防として大事なことは「手洗い」「うがい」「マスク」です。まずはこの基本的な感染予防に取り組みながら、不要不急な外出を避けるようにし、特に感染リスクの高い場所や人混みに行かないようにしましょう。

## 三密はNG



## 2. 過剰に反応しないよう工夫する

必要な情報を掴むことは大事ですが、必要以上に不安感や恐怖を感じることはよくありません。誤情報やデマに振り回されたりすることもあります。ニュースや情報から離れる時間を意識的に持ち、心の冷静さや穏やかさを保ちましょう。

## 3. 免疫力を高めるような生活をおくる

睡眠・食事・勉強など一日のスケジュールを決めるなどして、可能な範囲で規則正しく生活することでストレスや不安を減らすことができます。昼夜逆転の生活は改善しましょう。自宅での運動習慣や生活リズムを整えることによって免疫力を高めることができます。人との交流やつながりは心身を健康に保つのに大切な栄養です。友人や家族と電話やSNSなどで交流し、つながっている感覚で安心感を得るようにしましょう。



## 4. 緊張緩和できる方法を身につけておく

趣味などを通しての自分なりの気分転換を心がけましょう。体を軽く動かしたり、ゆっくりお風呂に入る、ストレッチなどのリラクゼーションも心身をリラックスさせてくれます。

(参考) 厚生労働省HP

日本赤十字社：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～