

# 愛知東邦大学の学生のみなさんへ

心の健康について一緒に考えましょう

新型コロナウイルス感染症により、自粛や行動制限など先の見えない状況が続いています。このような状況ではストレスがかかることによって、以下のような反応が現れる可能性があります。これらの反応は自然なことです。自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応（頭痛、腹痛、食欲不振、熟睡できない等）として強く現れる人もいます。このような症状が出ることを前提としておくことで、落ち着いて自身を見つめることができるようになります。

## 1. ストレス状況で起こる心理的反応について知ろう

### 恐怖や不安

- ・自身の体調や仕事や将来について心配になる
- ・自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・従来のサポートやケアが得られなくなることによる精神的苦痛

### 倦怠や孤独

- ・家で過ごす時間が長くなることに伴う倦怠感や孤独感
- ・他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる

### フラストレーション 悲しみ

- ・主体性や自由が失われ不全感に伴う悲しみや落ち込み、過度の我慢を強いられることに対する怒りや憤り
- ・イライラしたり腹を立てたりしやすくなる

## 2. ストレスや不安に対処する自分に合ったストレス対処方法を知っておこう

このようなストレス状況下でも、自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。

### 信頼できる情報を適度に収集しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する正確で最新の情報を入手することは重要です。しかし、過度に多くの情報に接すると、動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなります。

### 自分の心身をいたわりましょう。

バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。

### 日々のルーティーンを維持しましょう。

着替え・仕事・運動・学習などの日常的な活動、健康的な娯楽活動

## シンプルな達成感、楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。

掃除や洗濯などの家事、音楽を聞くこと、楽しい動画を見ること、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わうこと、本を読むことなどを試してみましょう。

## 先々のことや過ぎてしまったことを考えすぎでしまうのはやめましょう。

この先も状況は流動的に推移することが予測されます。今起こっていること、今自分が取り組んでいることに目を向けましょう。

## セルフケアのためのウェブサイトやアプリを有効に活用しましょう。

スマホやタブレットを活用し、「マインドフルネス、瞑想、呼吸」「感情、思考、日記、記録」等のキーワードで使いやすく自分にあったアプリを探してみましょう。

## 他者とのつながりを保ち、孤立を避けましょう。

電話、テキストメッセージ、ビデオチャット、ソーシャルメディアなどの、ヴァーチャルなつながりを保ちましょう。  
ペットがいれば、より多くふれあう時間をもちましょう

### 愛知東邦大学学生相談室について

現在、愛知東邦大学の学生相談室は対面でのカウンセリングを中止しています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で多くの学生が初めての行動自粛や自宅待機を経験していると思います。心身の健康について相談のある学生は、大学への入構が可能になり次第順次カウンセリングを行っていきます。その前にメールでの相談をご希望の方は、予約制で受け付けます。次のメールアドレスまでご連絡ください。相談員と調整し、メールでの相談時間をお知らせいたします。

〔学生相談予約受付〕

〔記入必要事項〕

①学籍番号

②氏名

③連絡先メールアドレス

[soudan@aichi-toho.ac.jp](mailto:soudan@aichi-toho.ac.jp)

すぐに返信できない場合があります。

### 【参考】

日本赤十字社 (2020). 「感染症流行期にこころの健康を保つために」 シリーズ  
([http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html))

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

(日本心理学会誌「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」)

[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

Harvard university Coronavirus Main – Health & Wellbeing

<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing>

Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”

<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>

○ CDC Daily Life and Coping

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>