

2020年5月21日

学生の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う「こころのケア」について

新型コロナウイルス感染症の影響により、今まで通りの生活をしていくことが難しくなり、不安になったり、イライラしたり、毎日が落ち着かない気持ちになっている方もいらっしゃるかもしれません。「感染症が流行した時によく見られる反応」と「ストレス反応に対処するための方法」をまとめましたので、お役立てください。

感染症が流行した時によく見られる反応とは？

- ・病気になることや死ぬことへの恐怖を感じる。
- ・継続が必要な治療を受けているにもかかわらず、感染を恐れて医療施設に行くことを避けてしまう。
- ・病気ではないかと疑われて、社会的に除外されたり、検疫・隔離されたりするのではないかとこの恐れがある。
- ・感染症のために大切な人を失うのではないかとこの恐れがある。
- ・隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感がある。

上記のストレス反応に対処するための方法とは？

- ・危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことであるということをもつて理解しましょう。
- ・家族、友人、信頼している人と電話、メール、SNSなどを有効に利用して連絡をとり、会話をしましょう。
- ・毎日、同じ時間に起きましょう。決まった時間に起きることは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- ・毎日、一定時間、太陽の光を浴びましょう。外に出られない場合は、窓際でも構いません。
- ・毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で行うのが良いでしょう。
- ・毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食欲があまりない場合は、少量でも良いので何かを口にしましょう。
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。
- ・自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、予防策を講じてください。その際、信頼できる情報源、たとえばWHOのWebサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を

利用しましょう。日本赤十字社の資料「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～」はとても分かりやすいですので、ぜひご覧ください。

- ・あなたやあなたの家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。
- ・過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために用いたやり方を、今回の感染流行時にも役立てましょう。

不安なことや悩みごとなどあれば、まずゼミ担当教員にご相談ください。本学の学習センターでもご相談できますので、必要があれば下記まで相談内容をご記入のうえ、メールでお問い合わせください。電話や Teams を利用したオンラインによる相談も受け付けておりますので、ご希望の学生はメールにその旨をご記入ください。メールをお送りいただいてから、2日（土日祝日除く）経っても返信がない場合は、メールアドレス（下記参照）をご確認の上、再度ご連絡ください。

学習センター（相談受付）

sodan@nur.ac.jp

※上記のお問い合わせ先は「〇〇〇@nur05.onmicrosoft.com」のメールアドレスからは届きませんので、携帯電話やPCなどの別のメールアドレスからお送りください。

<引用・参考文献>

吉村麻奈美（2020）. 感染症などが発生した場合の学生の心のケアについて. 学生相談ニュース, 124, 11-12.

<http://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2020/04/3078aba171a8e4d8315ce70173546588.pdf>

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート (MHPSS) に関する機関間常設委員会 (IASC) リファレンス・グループ (2020). 新型コロナウイルス感染症の流行時の心のケア Version1.5

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Japanese%29.pdf>

国際双極性障害学会、光療法・生物リズム学会(2020). 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ

http://jphp.jp/pdf/COVID-19_kotsu.pdf

日本赤十字社 (2020). 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～

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html