

新型コロナウイルス感染症拡大時の心のケアについて

心と身体の相談センター

新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的感染拡大の影響を受け、授業開始の延期、外出の自粛など学生生活にも大きな影響が生じています。また、オンライン授業など、これまでに経験のないことへの対応も必要になってきます。こうしたストレスや不安の中、友人との食事会や飲み会、サークル活動なども制限され、気分転換の場がないと感じている人もいます。

こうした状況では、まず新型コロナウイルスに感染しないよう、また誰かを感染させないようにする必要があります。マスク、手洗い、消毒、3つの密（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発生をする密接場面）を避けることなどの感染防止対策をそれぞれが行うことが大切です。

また、こうした状況下における心理的反応について知ること、対処することは、皆さんが心身の健康を保つことに役立つことと思います。以下のことを参考にいただければ幸いです。（新型コロナウイルス流行時の心のケアを参考に加筆・補足しています）。

- ・こうした状況下では、ストレス、不安、恐怖、怒り、イライラを感じることは普通のことです
- ・信頼できる人と話をしましょう。友人や家族と連絡を取りましょう（話をするとケンカになるようなら、少し距離を取る工夫も必要です）
- ・自宅に待機しなければならない場合、（自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの）健康な生活習慣を維持しましょう
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、不適切な薬物を使うことはやめましょう
- ・正確な情報を得るようにしましょう（情報を探すのに時間をかけすぎないようにすることも大切です）
 - WHO や国や地方の公衆衛生機関など信頼のおけるところから情報収集しましょう
 - 授業や学生生活に関する情報は、ホームページ、ポータルサイト（いちぼる）、大学からのメールを確認しましょう。また、必要に応じて、大学に問い合わせましょう
- ・必要に応じて、カウンセラーなど専門家に助けを求めましょう。こんなことくらいでとか、自分の悩みは大したことないと思わず、気軽に相談してください

相談の申込は、soudanshitsu@m.hiroshima-cu.ac.jp までご連絡ください

保健室への相談は、082-830-1510、hokenshitsu@m.hiroshima-cu.ac.jp までご連絡ください

これから自分自身が新型コロナウイルスに感染したり、あるいは周りの誰かに感染させてしまったりということがあるかもしれません。しかし、新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性のあるもので、**感染については誰が悪いということではありません**。既に述べたようにこうした状況ではさまざまな気持ちが生じますが、誰かを責めたり、排除するのではなく、みんなの健康を願いながら生活ができればと思います。最後に、繰り返しになりますが、ストレスや不安、恐怖などに自分だけでは対処できないと思ったときには、心と身体相談センターに気軽に相談してください。