

学生相談室から 学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の世界的感染拡大を受け、外出自粛や大学の休校など、学生の皆さんはこれまでに経験したことのない状況のなか過ごされていることと思います。

大きなストレスを抱えやすい状況での対処について、ご紹介します。

<1. 何が起きるか>

新型コロナウイルスへの感染拡大により、多くの地域で外出自粛など普段通りの生活ができない隔離された状況にあります。

このような状況下では、次のような反応が現れる可能性があります。

恐怖と不安

- ◇ 自分自身が感染したり、他者に感染を広げたりすることへの不安や恐怖
- ◇ 今後の生活や学業、将来についての不安
- ◇ よく眠れなくなったり、日々やるべきことをきちんとできなくなる等、習慣や行動の変化



抑うつと倦怠

- ◇ 学業や趣味など、日常のルーティンが妨害されることでの気分の落ち込み
- ◇ 家で過ごす時間が長くなることで、倦怠感や孤独



怒り、フラストレーションやイライラ

- ◇ 自分の主体性や自由が失われることへのフラストレーションや怒り・憤り



差別や偏見

- ◇ ウイルス感染にかかわる人や対象を偏見や差別で遠ざけようとする、される



特別なサポートやケアを必要とする人

- ◇ これまで特別なサポートやケアを必要としてきた人は、必要なケアを受けることが難しくなり精神的な負担が増える

<2. どう対処するか>

こうした困難な状況下で、自分自身の心身の健康を保つための対処法を示します。

信頼できる情報を獲得しよう

- ◇ 新型コロナウイルスに関する正確で最新の公衆衛生情報を知りましょう。
- ◇ 不安が増大してしまうので、過度にメディアや SNS に時間を費やすことを控えましょう。
- ◇ ウイルスに関することとは無関係な活動とのバランスを取りましょう。
例えば読書、音楽鑑賞、語学学習なども良いでしょう。
- ◇ ウイルスについての情報源としては、例えば [厚生労働省](#) などがあります。
- ◇ 大学ホームページや所属学科からの情報をチェックしましょう。



日々のルーティンを作り、それを守ろう

- ◇ 慣れない状況の中でも、普段のルーティンを維持することは、生活リズムや意欲、モチベーションを維持するのに役立ちます。学校に行くことができないとしても、運動、学習、趣味などの日常的な活動を定期的に行うようにしましょう。



他者とのつながりを保とう

- ◇ 会って話をする機会は限られてしまいますが、電話、メール、SNS などを使って、あなたを支えてくれる人たちとやりとりすることはできます。情報交換したり、自分が経験したことや気持ちについて話し合ってみて下さい。お互いを気遣うこと、気持ちを表現することで安心できることがあります。



健康的なライフスタイルを維持しよう

- ◇ 十分な睡眠、十分な食事をとりましょう。
- ◇ 可能ならば適度な運動をしましょう。
- ◇ ストレス回避のためにアルコールやタバコを使用するのは避けましょう。

ストレスを管理し、セルフケアをしましょう

- ◇ 自分が何を心配し、どんな不安を感じているのかを知り、現実的に対処しましょう。過度に感情的になったり考えすぎないように、いま自分にできることにも取り組んでみましょう。
- ◇ 料理や掃除、音楽を聴く、動画を見る、読書、もの作りなど、自分自身が安心や達成感を得られる活動をしてみましょう。



必要に応じて、受診や相談をしましょう

- ◇ 現在の対応状況は電話などで事前に確認しましょう。大田原キャンパスには、学生相談室や大学クリニック、健康管理室があります。



<3. その後に起きること>

状況が終息すると、安心や喜びを感じるとともに、逆にフラストレーションや怒りなど、いつもの入り交じった感情をもつかもかもしれません。不安を感じることも、ごく普通にあるでしょう。

もしも、寝つきが悪い、眠れない、起きられない状態が続いたり、日常生活が送れなくなったり、アルコールなどの使用が増えるといった、極度のストレス症状が出るようなら、医療機関に相談してください。

参考文献

- ・ American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe. (日本心理学会訳「もしも『距離をとること』を求められたなら:あなた自身の安全のために」)
- ・ 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! 一負のスパイラルを断ち切るために

国際医療福祉大学

学生相談室

Student Counseling Room



開室 月曜日から金曜日
時間 午前9時～午後5時
場所 L棟(大学院)1階

お申込み窓口
Contact

TEL 0287-24-3099

(相談室直通)

※来室して申込みもできます