

コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する心のケア

新型コロナウイルス感染症はいまだ拡大を続けています。世界中で対策が取られていますが、いまだ十分な治療等は実施のめどが立たず、皆さんの学生生活は重大な困難に直面しているかと思います。

このような感染の集団発生は国際的には災害の一つとされ、戦争や自然災害のように心の問題を引き起こすことが知られています。そこで災害時のメンタルヘルスの観点から以下に COVID-19 に関する心のケアについて知っていただきたいことをまとめました。

皆さんのメンタルヘルス対策の一助になれば幸いです。

I. 災害時には様々な心理的反応が生じることを知りましょう。

災害（感染の拡大）は人の心に学業や将来に対する不安、自宅でひとり長い時間を過ごすことによる孤独感や倦怠感、生活全般に対する不安全感や落ち込み、我慢を強いられることに対する怒り、興奮、不眠など様々な反応を起こします。これらの反応は特別なものではなく、「異常な状況に対する正常な反応」です。

自分が弱いせいだと自責の念に駆られたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。

このような心理的反応は人によって出現するタイミングや強度が異なりますし、体の反応として現れる人もいます。

通常は時間経過とともに回復しますが、上記のような状態が長く続く場合は、保健センターや学生相談室を利用してください。

II. 心と体の健康を保つ生活を送りましょう。

心と体の健康を保つために

1. 睡眠や食事に気を付けて規則正しい生活を送ること
2. 親しい人と話すこと
3. 自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、軽い運動など）を楽しむこと、の3つが重要です。

自宅待機や在宅勤務であっても、毎日、同じ時刻に起きることは大切です。

決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。

日中の昼寝（特に、午後遅くの昼寝は）は避けましょう。

もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも 30 分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。

また、寝付きをよくするためには夜間に明るい光を浴びるのは避けましょう。

（特にブルーライト、コンピュータやスマートフォンのディスプレイも含む）

人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。

リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？

LINE などテレビ電話や音声通話などを使って、親しい人とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょ。メールのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。



また心と体の健康を保つために以下のサイトもご参照ください。

- * [厚労省：心の健康を守るために](#)
- * [NHK 新型コロナウイルスなど不安からくるストレスに対処するには？](#)
- * [「感染症流行期に心の健康を保つために」 日本赤十字社](#)
- * [「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」 日本赤十字社](#)
- * [日本心理学会誌 「もしも『距離を取ること』を求められたなら：あなた自身の安全のために」](#)
American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
- * [Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”](#)



Ⅲ. 正しい情報を適切な量で入手しましょう

インターネットでは様々な情報が飛び交っていますが、不確かな情報に左右されないために情報源が明らかな情報を得ることが重要です。

政府、自治体、研究機関等で紹介されている適切な相談窓口を探すことも重要です。

多くの情報で不安が増す場合は、テレビやインターネット閲覧の時間を意識的に減らすなどして情報を取り入れすぎないように注意しましょう。

信頼性が高いと考えられるサイトを以下に提示しますのでご参照ください。

- * [WHO: Basic protective measures against the new coronavirus](#)
- * [NHK NEWS WEB](#)
- * [厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について](#)
- * [CDC “STOP THE SPREAD OF GERMS”](#)
- * [CDC Daily Life and Coping](#)
- * [Harvard university Coronavirus Main – Health & Wellbeing](#)

