

学生みなさんへ

新型コロナウイルス感染症に関する対応について

こころの健康を守るために

IPS 学生相談室

新型コロナウイルス感染症（Covid-19）は 1 月 16 日に初の国内感染者が確認されてから、3 カ月しかたっていませんが、今では世界中のほとんどの国で猛威を振るい人々の生命を脅かしています。日本国内でも感染者は日を追うごとに増加し、4 月 7 日に東京、大阪、福岡等の 7 県に初の緊急事態宣言が発令され、4 月 22 日には全国にまで拡大されました。キャンパスへの立ち入りは制限され、オンライン授業が始まるなど新たな流れが起こってきています。今まで当たり前だった学生生活は送れず、アルバイトを始めとする日常生活に支障が出て焦りや不安を抱えているみなさんも少なくないと思います。5 月 14 日に福岡県は緊急事態宣言が解除されましたが、日常生活に戻るまでは時間がかかりそうです。

そこで、学生相談室ではこころの健康を守るためにできることをまとめてみました。

※日本学生相談学会広報委員会、福岡県臨床心理士会より発信されている情報の一部を引用しています。

■起こりうる心理的反応

日常の生活が送れない、先の見通しが持てないなど新型コロナウイルス感染症については分からないことが多くあります。このような状況下でストレスにさらされ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のことです。自分が弱いからと自分を責めたり、早く元に戻らなければと焦ったりする必要はありません。**心理的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。心理的反応よりも具体的な身体反応として出る人もいます。**

- ・感染すること、させるのではないかと考えることや普段どおりの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への不安や恐怖
- ・生活全般の不自由さ、不安全感に伴う悲しみや落ち込み
- ・家で過ごす時間が長くなることに伴う孤独感、倦怠感
- ・主体性や自由が失われること、過度の我慢を強いられることに対する怒り
- ・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

■ストレスや不安に対処するための具体的な方法

このような状況下でも、自分を健康に保つための方法はあります。

- ・信頼できる人と話すことで気持ちが軽くなることがあります。友達や家族と連絡を取ってみましょう。

- ・SNSでのやりとりが増えているかもしれませんが、不適切な表現にならないように気をつけましょう。相手の表情が見えない分、トラブルに発展することもあります。
- ・自宅で過ごさざるをえないときは、健康的な生活スタイル、たとえば食事や睡眠、適度な運動などを心がけましょう。
- ・終日、ゲームや動画、ネットニュースばかりという生活にならないようにしましょう。
- ・事実（ファクト）をきちんと把握しましょう。連日、Covid-19に関するニュースが報道されていますが、不安をあおるような報道を見る時間を減らしオンとオフの時間を設けましょう。正しい情報、知識を持つことで適切な行動をとることができます。
- ・気持ちを落ち着けるために、タバコ・アルコール・不適切な薬剤に頼るのはやめてください。正しい情報と知識など持てば、適切な対処行動をとることができます。
- ・目に見える達成感を伴うようなシンプルな作業、あなたが楽しさや安心を感じられる活動に取り組んでみましょう。料理をする、洗濯をする、机の上を片付ける（目に見える具体的な目標）、好きな音楽を聞く、動画を見る、散歩をする。好きな食べ物や飲み物をゆっくり味わってみるなど。身体を動かすことで気分が変わることもあります。
- ・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。感じ方は人それぞれです。悩みに思い、軽いはありません。

■生活面（経済的なこと）に関する相談窓口（厚生労働省）

www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114595.php#fundodemergencia

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621223.pdf> <中国語／中文（簡体字）>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621221.pdf> <英語／English>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621222.pdf> <韓国語／한국어>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621224.pdf> <ベトナム語／Tiếng Việt>

新型コロナウイルス感染症（Covid-19）は1月16日に初の国内感染者が確認されてから、3カ月しかたっていませんが、今では世界中のほとんどの国で猛威を振るい人々の生命を脅かしています。日本国内でも感染者は日を追うごとに増加し、4月7日に東京、大阪、福岡等の7県に初の緊急事態宣言が発令され、4月22日には全国にまで拡大されました。キャンパスへの立ち入りは制限され、オンライン授業が始まるなど新たな流れが起こってきています。今まで当たり前だった学生生活は送れず、アルバイトを始めとする日常生活に支障が出て焦りや不安を抱えているみなさんも少なくないと思います。5月14日に福岡県は緊急事態宣言が解除されましたが、日常生活に戻るまでは時間がかかりそうです。

そこで、学生相談室ではこころの健康を守るためにできることをまとめてみました。

※日本学生相談学会広報委員会、福岡県臨床心理士会より発信されている情報の一部を引用しています。

从1月16日日本发现第一例新型冠状病毒到现在已有3个多月，目前新冠病毒依然威胁着人们的生命和生活。因感染人数逐渐增多，日本政府于4月7日对东京和大阪、福岡等地宣布了紧急事态宣言，并于4月22日扩大到了日本全国。因此，学校禁止自由进出校园并开始网上授课。现在的这种情况，大家无法正常履行学生生活，无法打工也影响了日常生活，大家都有所焦虑和不安吧。虽然5月14日福岡解除了紧急事态宣言但短时间还无法恢复正常生活。以下是我们学生相谈室编写的关于心理健康的小常识，请大家过目。

*本文引用了日本学生相谈学会广报委员会和福岡县临床心理士会的相关信息。

容易引起的心理反应

无法正常生活，也不清楚以后会怎么样。这些都会让我们感到压力，其实这也是很自然的。没有必要责备自己或者着急回复原状。心理反应因人而异，有的人会有身体反应。

- 怕被感染或是感染别人而无法正常生活，担心学业和将来。
- 因生活不自由而一起的孤独和疲劳。
- 失去主动权、自由以及因必须忍耐而引发愤怒。
- 因无法得到支持和安慰引起的精神痛苦。

具体的解压方法

- 和信任的人聊天。多和家人或朋友取得联系吧。
- 利用 SNS 时多注意用词。看不见对方的表情容易引起纠纷。
- 居家增多，注意作息规律。按时吃饭、睡觉，多注意运动。
- 不要每天光打游戏或是看视频。
- 实事求是，收集正确的消息和相关知识。
- 即使是为了平稳情绪也不应依赖烟酒或是不正当的药物。
- 多做看得到、有成就感、舒心悦的事。比如做饭、洗衣服、收拾房间、听音乐、散步、运动等等。
- 有必要时请咨询心理咨询师或是专家。

有关生活或经济的咨询窗口

www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114595.php#fundodemergencia

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621223.pdf> <中国語／中文（简体字）>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621221.pdf> <英語／English>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621222.pdf> <韓国語／한국어>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000621224.pdf> <ベトナム語／Tiếng Việt>