

キャンパスライフ健康支援センター

新型コロナウイルス感染拡大やその影響（自宅待機や行動制限）などで、不安やさまざまな感情を感じている方もいるかもしれません。このような反応は、誰もが感じる自然なことです。このような時に、こころの健康を保つための対処法をいくつか紹介します。

●通常の睡眠、十分な食事、体を動かすこと

通常の睡眠・起床のリズムを保つことが大切です。1日中睡眠をとることも睡眠の質を下げてしまいます。家でできる軽い運動や、リラックスできるストレッチ、人の密集しない屋外での散歩などで体を動かすことも効果的です。

●家族や友人と連絡をとりあう

直接会えなくても SNS や電話などで連絡をとりあい、話したりねぎらいあったりすることはこころの健康に役立ちます。

●自宅でできる活動を楽しむ

好きな音楽を聴く、お気に入りの本を読む、映画鑑賞、絵を描くなどの創作活動、パズルやゲームなど楽しみ、気分転換をしましょう。

●ストレスの多いメディアの見聞きをしすぎない

新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見聞きするのはやめ、信頼できる情報を収集しましょう。

* 感染流行期のこころの健康に関するサイトをご紹介します

日本赤十字社：2020 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

* 不安や落ち込みなど心の不調や心配が続いている時には以下にご相談ください。

予約制でご相談をお受けしています。臨時休講期間中も利用できます。

注：ただし、発熱や風邪症状による自宅待機期間は来所いただくことはできません。

◇こころの健康に関する相談（精神科医）：保健管理部門

電話 088 - 656 - 7289 （常三島キャンパス）

088 - 633 - 7591 （蔵本キャンパス）

◇さまざまな悩みの相談（カウンセラー）：総合相談部門

電話 088 - 656 - 7637

e-mail hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp