

学生の皆様へ

キャンパスライフ健康支援センター

こころのケアに関するメッセージ

皆さんのこころは、今どのような状態でしょうか。

新型コロナウイルス感染症の情報が飛び交う中、皆さんのこころにさまざまな動きがあったことと思います。また11月4日から本学BCPレベルが下がり、少しだけ大学生活が戻ってきたところで、色々な思いが起こっていることでしょう。中にはこころにストレスを感じている人もいるかもしれません。

このメッセージでは、そんな新型コロナウイルス感染症流行下におけるこころの状態やストレスへの対処法をお伝えします。

※詳しくは、徳大広報誌『とく talk』No,180-181 (2020年夏・秋号)の「ヘルスケア (新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルスケア)」をご覧ください。

https://www.tokushima-u.ac.jp/fs/1/9/0/0/6/1/_/10_toku180-181_Part15.pdf

感染症が流行するとどんなこころの状態になるか？

- 感染に対する強い恐怖
- 隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感、怒り
- 生活の変化によって生じる心と体のストレス反応
(例) 心：不安や落ち込み、イライラなど／体：頭痛、腹痛、肩こり、食欲減退など

ストレスへの対処法

- 信頼できる情報を得る、ストレスの多いメディアの見聞きをしすぎない
- 日々のルーティンを作って、生活リズムを規則的に保つ
- 家族や友人など、人との交流をもつ
- 自分なりのストレス対処法を試してみる
- 専門的な相談やケアを活用する

偏見・差別・ハラスメントの防止を

- 目に見えない感染に対する不安が、人に対する怒りや攻撃にすり替わり、偏見やハラスメントが起こりやすい
- 自分自身をねぎらい、自分のこころの健康を保つことで、体調が悪い人や風症状が治って出てきた人、感染して治療を受けている人、自宅待機している人、社会を支えている人などすべての方々にねぎらい、敬意を払う気持ちになってもらえたら・・・

『とく talk』No,180-181 (2020年夏・秋号)「ヘルスケア」の内容にさらに追加して・・・

登校禁止中や登校禁止が解けた後にも、いろいろなこころの反応が起こります。例えば・・・

- 計画していた予定が大きく変わったり予定自体がなくなってしまったり、ショックや喪失感を持っている人もいます

- 家にいることが多くなり、生活のメリハリや気持ちの切り替えがうまくいかない
- 登校禁止や対面授業が自粛になったことで必要な機材や文献などが使えず、研究や課題が思ったように進まないことで不安や焦りを感じている
- 誰かと話すことが少なくて一人で考え込んでしまったり、周りの様子がわからなくて気になっている

他にも普段とは違うところの反応が起こることもあります。これは、急な状況の変化に対してころがついていけずに起こってしまう当たり前の反応です。そんなときは上に記した「ストレスの対処法」を試してみたり、時には「無理して何かをしようとせずに、ぼんやりしてみる」「目の前の出来そうなことから始めてみる」なども有効かもしれません。

もし一人で対処することに難しさを感じたとき、誰かと相談したいときには、どんな些細なことでも構いませんので、下記までご相談ください。新型コロナウイルス感染症等の影響により来室が難しい場合には、必要に応じて Microsoft Teams によるオンライン相談や電話相談も行っています。

キャンパスライフ健康支援センター 総合相談部門（総合相談室）

Tel : 088-656-7637

E-mail : hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp