



コロナ禍の中こころの健康を守る

～大切なこと～

長期間にわたり、新型コロナウイルス感染症の流行拡大防止対策にご協力を頂きありがとうございます。大学では遠隔授業や、クラブやサークルなどキャンパス内での活動を自粛いただいています。このような環境では、皆様の生活のリズムが大きく変わっているのではないのでしょうか。100年に1度のパンデミックといわれる状況の中、こころの健康を保つためこころのケアについて考えましょう。

新型コロナウイルス感染症流行に伴い様々なストレスや社会的問題が生じています。感染への恐怖・周りに感染させるかもしれない不安・孤立や偏見・経済的な困窮・制限や自粛への怒り・先が見えない不安・無力感等々……このような感情を持つことは自然ですが、ストレス要因が膨らむと対処困難になります。セルフケアや相談できる場所があることは大切です。

～セルフケア～

- 朝夕の検温、体調管理を記録して客観的に自分の体調を把握しましょう
- 起床時間を決めてベッドから起き上がり、朝日を浴びる。朝食は、菓子パン、シリアル等噛んで食べるものを食べましょう。(活動モードにスイッチが入り1日のリズムを取り戻します)
- 夜は24時までにはベッドに入りましょう。
- 家族や友人とはビデオ通話や音声通話で話をしてみましょう。
- 笑顔は、造り笑顔でも癒されます。お笑い番組、映画など笑えるエンタメを楽しみましょう。
- 自分が好きな食べ物、好きな人、好きなことを100個書き出してみましょう。
- 自分の部屋でも楽しくリラックスできるヨガやストレッチ、呼吸法など挑戦してみましょう。
- 散歩など一人でもできる運動を出来る時間にやってみましょう。
- 新型コロナウイルスに関して不安をあおるようなマスコミの報道に触れる時間を少なくしましょう。
- スマホを触る時間を少なくして、本を読む、音楽を聴く、観葉植物を育ててみては如何でしょうか。



学内で相談できる場所「自粛期間中も下記窓口はオープンしています」

窓口時間:9:10~16:40(月曜~金曜) TEL:0725-54-3131(代表)

- 保健室 hoken@andrew.ac.jp
- 学生相談室 gakusou@andrew.ac.jp
- 学生支援課 gakusei@andrew.ac.jp
- 「健康電話相談」24時間通話料無料で相談できます。0120-551-354



厚生労働省：チャット形式における相談

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

厚生労働省：LINE、Twitter、Facebookにおける相談

こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

スポーツ庁：新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

