

～ 学生の皆さんへ ～

4月10日

1. 「感染流行期の心の健康を保つために」

(日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/img/supportguide001.jpg> より)

◎ 「隔離」「自宅待機」になると、その方には以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

- ・ 自分の体調や仕事や将来について心配になります。
- ・ 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- ・ 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- ・ 起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり恐怖が強まったりします。
- ・ 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。
- ・ 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- ・ イライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。

◎ 隔離された時にこうした反応が生じるのはとても自然なことです、心の健康を保つために私たちは以下のようなヒントを用いて自分自身を充分いたわる必要があります。

<おすすめすること>

- ・ 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう、
- ・ 通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取り、出来るだけ運動するように心掛けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚を得ることができます。
- ・ 感情をありのまま受け止めましょう。自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- ・ 出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。
- ・ 活動的であるように心掛けましょう。書き物をしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。
- ・ 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどでビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。
- ・ 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- ・ 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものは

信じましょう。

<避けた方がいいこと>

- ・ 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ・ 一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう、睡眠の質を下げることになりかねません。
- ・ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ・ 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

2. WHO「COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点」

(https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200318_JA_Mental_Health.pdf を要約)

上記の資料では、「一般の方へ」と題して、次のような注意点が紹介されています。(詳しくはホームページを参照してください)

1. COVID-19 に罹った人について話すとき、いかなる人種や国籍にも COVID-19 を関連付けてはいけません
2. 感染した人のことを『COVID-19 症例』、『犠牲者』、『COVID-19 の家族』、『病人』とレッテルを貼らないでください
3. 不安や苦痛を感じるようなニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることは最小限にしてください
4. あなた自身の身を守り、周りの人を支援しましょう
5. 新型コロナウイルス感染症を経験し回復した人や、回復を支えた人の声、ポジティブな語りやポジティブなイメージを広げる機会を見つけましょう
6. コミュニティで COVID-19 に罹った人々を支援する介護者と医療従事者に敬意を示しましょう

自分も他人も尊重することが大切です。

3. 保健管理センター・カウンセリングルームでは、みなさんからの相談を受け付けています。相談を希望する方は、電話でお申し込みください。

利用時間 月~金 9:00~17:00

電話番号 098-895-8144 (受付)

また、留学生を対象とした異文化カウンセラーを配置しています。こちらはメールで予約してください。

メールアドレスは koshien@acs.u-ryukyu.ac.jp ※は@に変換してください。