

学生みなさんへ 心の健康を保つために



保健管理センターから、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する緊急事態宣言の継続下において、心の健康を保つためのコツをお伝えします。

● 様々な”こころの反応

不安、不信、心配、気が滅入る、イライラ等の症状が出ているかもしれません。ただ、こうした普通ではない状況の中では、それは自然なことです。「精神的に弱い」と自分を責めたり「早く回復せねば」と焦ったりする必要はありません。

● 考え方や物の見方

私たちはストレスの強い環境にさらされると、つい物事を悲観的に捉えがちです。そこで、意識して見方を変えるように努めましょう。

例)「家にずっと閉じ込められ最悪だ」と考えるのではなく

→「今までできなかったことができる」「ゆっくり考える時間ができた」と捉え直す。

● 正しい情報をえらびましょう

SNS などの真偽のはっきりしない情報から距離を置き、公共放送や本学 HP などで信頼できる情報源から正確な知識を得ましょう。

大学からのメールによるお知らせは重要な情報です。毎日確認しましょう。

● 生活リズムを整えましょう

身体の中には体内時計があり、朝の日光を浴びることで一日の体内リズムを調整します。昼夜逆転している、夜眠れない等の人は、朝7時くらいに起床し、朝日をあび、ずれたリズムをリセットし、日中は起きていきましょう。すると夜眠れるようになる場合があります。

また、最近では3~4月に比べると気温が高くなり、寝付けないことがあるかもしれません。寝る前に窓を一度開け部屋の換気をするのも良いでしょう。

● 身体を動かしましょう

家にいる時間が増えるため、どうしても運動不足になりがちです。料理や洗濯などをしながら、意識して身体を動かしてみましょう。また、ストレッチ、散歩といった軽い運動をすることで、気分転換ができる上に、睡眠の質も上がります。

● 好きなことや趣味を楽しみましょう

読書、映画、音楽鑑賞などで楽しむ時間も大切にしましょう。お酒は飲みすぎると、眠りの質が悪くなり、長期的には感情のコントロールにも良くないので、控えめにしましょう。

● 信頼している人とつながり、話しをしましょう

1日中家にいて誰とも話さないと、気が滅入り、孤立感や不安も高まります。意識して人と話すことを心掛けましょう。直接会わなくても友人や保護者などと電話、メール、SNS、Skype で会話は可能です。他愛ない話をする 것도、心の健康を保つ上でとても大切です。

※「話せる人がいない」という場合はどうすれば？

自分で自分に話してみてください。といっても「？」ですよ。それは、日記を書くことです。その時、心に浮かんだ気持ちをそのまま書いていくことがコツです。辛さ、心配、怒りなど、否定的な思いも大切な感情として、ありのまま書いていきましょう。それにより、自然と落ち着きを取り戻す方は多いです。

● それでも不安な時は？

こういった工夫をしても、不安、落ち込み、イライラ、不眠がひどい場合は、一人で抱え込まず、保健管理センターに相談してください。電話やメールで予約を受け付けています。

以下のウェブサイトの情報等を確認してください。

URL : <https://www.kagawa-u.ac.jp/health/sinri.html>



【参考資料】日本心理臨床学会の特設ホームページより 様々なストレス対処法が紹介されています。

※漸進性弛緩法 <https://www.aijp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

※眠りのためのリラックス法 <https://www.aijp.info/heart311/text/stressmanagement3.pdf>