

新型コロナウイルス感染症拡大時の心のケアについて

心と身体の相談センター

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染が拡大し始めて1年以上経ちますが、新型コロナウイルスは変異しながら感染拡大が続いている中、学生の皆さんもオンライン授業やクラブ・サークル活動の制限など我慢を強いられる状況が続いており、ストレスを感じていることと思います。新型コロナウイルスに感染しないよう、感染させないようマスク、手洗い、消毒をし、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けるなどの感染予防対策を取るとともに、心のケアも行っていく必要があります。こうした状況下における心理的反応について知ること、対処することは、皆さんが心身の健康を保つことに役立つことと思います。以下のことを参考にいただければ幸いです。（新型コロナウイルス流行時の心のケアを参考に加筆・補足しています）。

- ・こうした状況下では、ストレス、不安、恐怖、怒り、イライラを感じることは普通のことです。
- ・信頼できる人と話をしましょう。友人や家族と連絡を取りましょう。（話をするとケンカになるようなら、少し距離を取る工夫も必要です）
- ・自宅に待機しなければならない場合、（自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの）健康な生活習慣を維持しましょう。
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、不適切な薬物を使うことはやめましょう。
- ・正確な情報を得るようにしましょう。（情報を探すのに時間をかけすぎないようにすることも大切です）
WHO や国や地方の公衆衛生機関など信頼のおけるところから情報収集しましょう。
授業や学生生活に関する情報は、ホームページ、ポータルサイト（いちぼる）、大学からのメールを確認しましょう。また、必要に応じて、大学に問い合わせましょう。
- ・必要に応じて、カウンセラーなど専門家に助けを求めましょう。こんなことくらいでとか、自分の悩みは大したことないと思わず、気軽に相談してください。

カウンセリングの申込：

ホームページのカウンセリング申込フォームからお申し込みください。

申込フォーム→

ホームページの URL：<https://www.hiroshima-cu.ac.jp/campuslife/c00025533/>



保健室への相談：

電話：082-830-1510、E-mail:hokenshitsu@m.hiroshima-cu.ac.jp

オンライン保健室の申込方法は保健室のホームページをご覧ください。

ホームページの URL：<https://www.hiroshima-cu.ac.jp/campuslife/c00025558>

これから自分自身が新型コロナウイルスに感染したり、あるいは周りの誰かに感染させてしまったりということがあるかもしれません。しかし、新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性のあるもので、**感染については誰が悪いということではありません**。既に述べたようにこうした状況下ではさまざまな気持ちが生じますが、誰かを責めたり、排除するのではなく、みんなの健康を願いながら生活ができればと思います。最後に、繰り返しますが、ストレスや不安、恐怖などに自分だけでは対処できないと思ったときには、心と身体の相談センターに気軽に相談してください。