

— 新型コロナウイルス感染拡大にともなう“こころのケア”について —

新型コロナウイルス感染拡大により、学生の皆さまにもさまざまな出来事（生活上の混乱、課外活動等の自粛や新学期開始の延期など）が続いており、心配なことと思います。

学生相談・修学サポートセンターでは、本学の「新型コロナウイルス感染拡大防止」の指針のもと、全力で修学や学生生活をサポートし、皆さんの不安を少しでも払拭するように努めてまいります。

以下に、自分でできる“こころのケア”をまとめましたので、ぜひご覧ください。

1. 日常では想定されないことが続く生活におけるストレス反応について

今回のような非日常生活の長期化によって、不安やストレス（こころの「けが」）を抱えることが考えられます。こころが「けが」をすると色々なことが起こります。ささいなことでイライラする、落ち着いた行動ができない、誰とも話す気にならない、何もする気にならない・・・など。また、からだの調子（不眠、食欲不振、倦怠感など）に影響することもあります。

このような「こころ」と「からだ」の変化は、大きな出来事に直面したときに誰にでもおこりうる自然な反応です。反応の出方は人によってさまざまですが、多くの場合は時間とともに回復していきます。

2. 「こころ」と「からだ」の回復のために気をつけたいこと

① ちょっと一休み

全力で頑張りすぎないで、定期的に休みをとりましょう。休む時間が取れなくても、ちょっと一休み。できるだけ「ほっ」とする時間を持つようにしましょう。

② 気持ちを言葉にしてみましょう。

心配や不安を一人で抱え込まずに、周りの人と話しましょう。

自分の体験や感情を言葉にすることは気持ちの整理に役立つことがあります。

③ 食事や水分を十分にとりましょう。

④ お酒やコーヒー、緑茶、紅茶の取りすぎに注意しましょう。



簡単にできるリラクゼーション「10秒呼吸法」

1. 姿勢を整えて（椅子の背に軽くもたれて、両手はひざの上に）、静かに眼を閉じます。
2. 口から息を全部吐き出します。
3. 「1」、「2」、「3」とゆっくり心の中で数えながら鼻から息を吸って、「4」で息を止めます。
4. 「5」、「6」、「7」、「8」、「9」、「10」で口から息を吐きだしながらお腹をへこませます。
5. 3～4の動作を3分くらい続けてやってみましょう。
6. 終わるときは、両手をグッパ、グッパと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてすっきりしましょう。

参考文献：（監修）越川房子（2007）「ココロが軽くなるエクササイズ」東京書籍

3. ストレスチェックをしてみましょう。

自分の状態は自分ではわかりにくいものです。自分に当てはまるものにチェックしてみましょ。自分の状態を振り返ることも大切です。

- 物事に集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ腹がたち、人を責めたくなる
- 状況判断や意思決定にミスがある
- 頭痛がする
- 落ち込みやすい
- 物忘れがひどい
- よく眠れない
- 不安がつよい
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体の不調がある

＜熊本市こころの健康センター作成資料（H28.4）より＞

4. 相談窓口について

「こころ」や「からだ」のことで心配なこと、基礎疾患を有するため感染の心配から通学に不安のある方、また、この感染拡大の長期化による家計の急変等によって、修学が難しくなった方やその心配のある方も、学生相談・修学サポートセンターへ遠慮なく気軽にご相談ください。

熊本保健科学大学 学生相談・修学サポートセンター

【電話番号】 096-275-2262

【開室時間】 平日8：30 - 18：00

【メール】 doraemon@kumamoto-hsu.ac.jp



学生相談・修学サポートセンター
1号館 保健室の隣です。