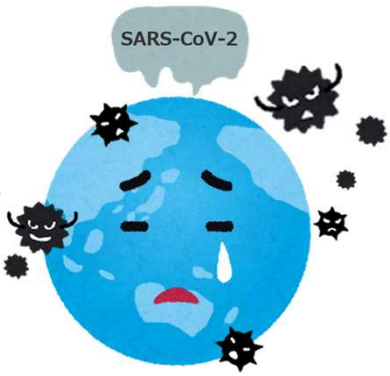
新型コロナウイルス感染症の流行期に
心の健康を保つために

宮崎大学の学生の皆さんへ

学生の皆さん、こんにちは。
安全衛生保健センターです。
今回は心の健康についてお話をさせてください。

本来この時期、新入生の皆さんは、新生活を始めたばかりで何かと慣れずに大変です。また在校生の皆さんも、研究室への配属、各種の実習、部活の新シーズン、就職活動などが始まり、環境の変化が大きい時期です。ただでさえ忙しい時期なのに、加えて私達は今、新型コロナウイルス感染症という、地球規模の大災害の最中にあります。既に世界で感染者は240万人、国内でも1万人（令和2年4月23日現在）を超えています。

本学でも、新型コロナウイルス感染症の影響は大きいです。授業開始は延期となり、本学の教職員の皆さんが、安全な授業再開（遠隔授業や密閉・密集・密接を避ける講義・実習等の工夫など）に向けて、懸命な努力と準備を続けています。



　こうした状況のなかで、学生の皆さんは、感染症への不安に直面するだけでなく、楽しみにしていた活動の多くを自粛して耐えています。それらは強い「ストレス」になり得ます。皆さんの気持ち・心の状態が心配です。
　私達のストレスの感じ方や抵抗力には個人差があり、身体面の不調として出やすい人や、行動の変化として出やすい人などさまざまです。以下にストレスによる反応の具体例を示します。

ストレスによる反応

身体面の不調

頭痛、めまい、吐き気、お腹が痛い、食欲不振、胸がドキドキするなど。

精神面の不調

強い不安や恐怖、集中力が続かない、涙が出る、何もやる気が起こらない、イライラが抑えられないなど。

睡眠・生活リズムの不調

眠れない、何度も目が覚める、悪夢を見る、昼夜逆転など。

行動の変化（避けたい行動）

ネットやTVで新型コロナウイルスに関連した情報ばかり調べて（見て）しまう、他人に攻撃的になる、飲酒や喫煙が増える、夜更かし、長時間のゲームなど。

学生の皆さんには、ストレスへの反応になるべく気付いて、積極的にストレスを減らすようにすること（下記；やってほしい行動）をお勧めします。

やってほしい行動

感染対策

「密閉、密集、密接」を避け、外出時はマスクを着用し、頻繁に手を洗いましょう。手洗いの前に顔を触らないよう気を付けて。

コミュニケーション

電話やSNSで、周囲の大切な人たちと積極的に会話してください。またこういう時こそ、あなたの大切な人への想い（感謝や親愛の気持ち）を伝えましょう。

食事や睡眠

食事や睡眠をしっかりとりましょう。心身の安定と感染症の抵抗力UPにとても大切です。

日課を工夫

外出せずにすむ日課は、変えないようにしましょう。手先を使う作業、室内でできる運動（体操や自重筋トレなど）を積極的に取り入れましょう。

リラックスとユーモア

イライラばかりしているのは、こころのエネルギーの無駄使いかも？　ネットでも本でもアニメでも、笑顔になれるようなコンテンツを試してください。心の緊張を解くために、「ハラハラドキドキ」より「ほんわか」できるものがおススメです。

学生の皆さん、どうかこの新型ウイルス流行期の逆境に挫けず、心のしなやかさと健やかさを保っていてください。

どうしても体調が悪かったり、気持ちが弱ってしまった時は、遠慮なく当センターに相談してください。

参考資料
米国CDC　Coping with a Disaster or Traumatic Event
Health, Safety, and Resilience for Disaster Responders
日本赤十字「感染症流行期にこころの健康を保つために」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

令和2年4月23日

宮崎大学安全衛生保健センター

〒889-2155　宮崎県宮崎市学園木花台西１丁目１

木花キャンパス　TEL:0985-58-3423

清武キャンパス分室　TEL:0985-85-9741

© Health Care and Safety Center, University of Miyazaki.