

学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症に関するストレス反応と対処方法について

学生の皆さん、こんにちは。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

新年度が始まりました。春は進学や進級、引っ越しなど生活上の変化が多く、心身への負担がかかりやすい時期です。今年度はさらに、新型コロナウイルス感染症の広がりという思いがけない事態が重なってしまいました。感染の拡大を防ぐため、予定の中止や変更だけでなく、人との関わりや行動の制限というこれまで経験したことない状況に、疲れや不安を感じている方も少なくないと思います。

新入生の皆さんは、高校卒業、大学受験、大学入学という人生の大きな節目の時期にこのような状況になってしまい、ひとりで不安を抱えている方もいるのではないかと案じています。また、在学生の皆さんは、卒論や修論に向けての研究、資格試験、アルバイト、就活、院試、課外活動、留学など、今年度の目標や予定への対応を考えて、心配を募らせている方も多いのではないのでしょうか。

今回の感染症のような思いがけない事態が起こると、こころやからだにさまざまなストレス反応が生じることがあります。それは誰にでも起こる自然な反応です。どのような反応が生じ、どういったことに気をつけて生活するといいいのか、皆さんに知っておいていただきたいことを以下にまとめました。先の見通しが立ちにくいこの困難な状況を乗り越えていくために、参考になればと思っています。また、体調や心身の不調、学生生活に関する不安など、何かご相談したい場合は、遠慮なく保健管理センターまで電話やメールでご連絡ください。



ストレス反応について

<u>からだの変化</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・肩や首のこり ・頭痛、腹痛 ・疲れやすい、だるい ・下痢や便秘 ・動悸 ・寝つきが悪い、眠りが浅い ・食欲がない、食べ過ぎる ・吐き気 など
<u>こころの変化</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・恐怖心 ・集中できない ・やる気がでない ・怒り ・イライラ ・喪失感 ・気分が沈む ・無力感 ・無気力 など
<u>行動の変化</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着きがない ・嗜好品の増加 ・身だしなみの変化 ・ミスの増加 ・判断力の低下 ・批判的な言動 ・周囲との対立、喧嘩の増加 など

今回の感染症の場合、感染に関してずっと考えてしまう、感染や今後について不安で他のことに手が付かない、人との関わりが減ることで孤独感が強くなる、行動が規制されることへ怒りを感じる、何をしても無駄ではないかと無力感を感じる、危険性を過小評価し行動する、自分と違う考えや行動の人が許せないなど、いろいろな反応が考えられます。このようなストレス反応は、思いがけない事態になった時に生じる自然な反応であり、反応の出方や状態は人によって様々です。多くの場合は長く続かず、時間が経つにつれ落ち着いていきます。しかし、中にはストレス反応が長引くこともありますので、その場合には保健管理センターへご相談ください。

気をつけてほしいこと・やってほしいこと

➤ 感染症に関して、正確かつ新しい情報を得る

信頼できる最新の情報を確認しましょう。情報に接する時間が長くなることで、不安が強くなるなどの影響が生じた場合には、接する時間や回数を制限するなどして、情報に触れすぎないように注意しましょう。

➤ 感染が広がらないよう対策をする

三密（密閉・密集・密接）を避け、咳エチケットを守り、手洗いを徹底するというような、基本的な対策をしっかりとしましょう。保健管理センターの健康だよりをご確認ください。

➤ 規則正しい生活をするよう心掛け、日常生活を維持する

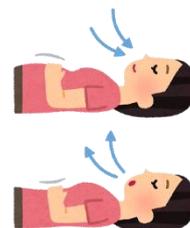
食事や睡眠時間など基本的な生活リズムを崩さないよう注意しましょう。また、普段行っていることのうち、いま出来ることは続けるようにしましょう。

➤ 人とのつながりを保つようにする

直接会うことはできなくても、電話やメール、SNS などを使ってコミュニケーションをとることはできます。ご家族や友達など親しい人、大学など社会的なつながりを維持するようにしましょう。

➤ 気分転換になることやリラックスできることを意識して行う

趣味や音楽、筋トレ、部屋の模様替えといった気分転換になること、ストレッチや呼吸法、リラクゼーション法のようなリラックスにつながることを行いましょう。過去の困難な状況で自分がしたことを思い出し、効果があったことをしてみるのもおすすめです。ゲームなどを気分転換に行う場合には、やり過ぎないように十分注意します。心配なことを考え過ぎてしまう場合には、短時間でもよいので「今の瞬間にしていること」に意識を集中してみましょう。



【参考サイト】

新型コロナウイルス感染症について、最新の正確と思われる情報を知りたい

[厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について](#)

[NHK 特設サイト新型コロナウイルス](#)

ストレス反応や対処法、リラクゼーション法などについて知りたい

[日本心理臨床学会 新型コロナウイルス対応に関する情報](#)

[日本心理学会 コロナウイルス（COVID-19）関連ページ](#)

[日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介](#)

健康のことや心身の不調、学生生活に関する不安など、何か相談したい時には、遠慮せず保健管理センターまで電話かメールでご連絡ください。

秋田大学保健管理センター 018-889-2955（平日 9:00～17:00）

hoken@gipc.akita-u.ac.jp