

学生みなさんへ ～新型コロナウイルス感染症と上手につき合うために



名古屋経済大学 学生相談室

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、不安を感じている学生さんも多いことと思います。授業はオンライン授業になり、友達とも自由に会いにくい、ちょっと咳が出るだけで不安になる…など、毎日の生活で不自由さや戸惑いを感じている人が多いのではないのでしょうか？ 人間は今回のような予測不能の緊急事態に直面すると、心に大きなストレスがかかり、心身の調子を崩すことがあります。

そこで、みなさんがこの大きな困難を乗り越え、心身の健康を保つために学生相談室からのメッセージをお送りします。このメッセージが少しでもみなさんのお役に立てば幸いです。

◆ 新型コロナウイルスと上手につき合うための 4 つのポイント

1. 正確な情報を知り、感染を広げないこと

まず必要なのは、正しい情報を知ることです。例えば、「新型コロナウイルスはお湯に弱い」というニセ情報がネットに上がり、予防のためにお湯を飲んでいるという人がいました。このようにネット上にある記事を鵜呑みにするのはよくありません。厚労省など、信頼できるソースの情報を参考にしましょう（文末 参考 Web サイト参照）。

また、大学生は感染しても無症状であることが少なくありません。このため、自分で感染していると知らずに周りの人に移してしまう可能性があります。感染を広げないため、次のことに気をつけましょう。

- ✚ こまめに手洗いをする（石けんで 20 秒以上洗う、「ハッピーバースデー」の歌を 2 回歌うとちょうどよいそうです）。
- ✚ 顔を触らない（目、鼻、口。マスクをしていると顔に触りにくいので、マスクはおススメです）。
- ✚ 人と話す時は 2 m 以上離れる。正面に座らない。必ずマスクをする。
- ✚ 手で触る場所はできるだけ消毒する（アルコール消毒がよいが、なければキッチン用の消毒液を薄めても使えます）。
- ✚ 食事や飲み会をしない。

2. 心理的反応を知ること

このような予測不能な長期のストレスにさらされると、人間の心身には、以下のような反応が現れることがあります。これらの反応はストレスにあった時に生じる自然な反応であり、自分が弱いせいだと自分を責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応が強く現れる人もいます。

現われやすい反応

- ✚ 自分が感染することや人に感染させることについて心配になって、普段通りの生活が送れなくなる。
- ✚ 学業や将来について不安になる。
- ✚ うわさやデマ情報を信じたり、SNS等でその拡散に加わってしまう。
- ✚ 生活が不自由になり不満、怒り、悲しみ、落ち込みなどが強くなる。身近な人にイライラをぶつけてしまう。
- ✚ 家で過ごす時間が長くなることで、孤独感や孤立感が強くなる。
- ✚ 頭痛、腹痛、不眠、食欲不振などの身体症状が現れる。

3. ストレスや不安に対処すること

このようなストレスに対処し自分の健康に保つために、以下の点を心がけて下さい。自分の心と体を労わることで、ストレス反応を和らげることができます。

- ✚ バランスの良い食事を取り、適度な運動と十分な睡眠を取る
運動は軽い筋トレや家事（掃除など）でもよい。ストレス解消のためにアルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避ける。「十分な睡眠」と言っても1日中寝続けるのはダメ。
- ✚ 生活リズムを崩さない。
大学に登校できなくても、規則正しい生活をする。そのためには、オンライン授業でも時間割通りの時間に受講するとよい。夜中のネットゲームには要注意。
- ✚ 誰かと話す
直接会わなくても、電話やSNSを通して友達など、信頼できる誰かと話して不安な気持ち発散する。
- ✚ 過度に情報を取りすぎない
動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなるため、コロナウイルス関連の情報やニュースをずっと読み続けない。また、心配だからと言って最悪の事態を考え続けない。
- ✚ 自分がリラックスできる時間を持つ
音楽を聴く、マンガを読む、好きな動画を観る、お気に入りのスイーツを食べる、スト

レッチをするなど、自分が心地よく感じる時間を持つ。

4. つながりを保ち、孤立を避けること

今は感染拡大を防ぐため、できるだけ人と会わないことが求められています。しかし、今まで普通に会っていた身近な人たちと会えなくなると、一人ぼっちな気がして孤独になったり、忘れられてしまうのではないかと不安になったりします。今は直接会って話すことは難しいかもしれませんが、電話や SNS などを使って積極的に他者とのつながりを保ちましょう。お互いの気持ちを伝えあったり、相手を思いやったりすることでお互いが安心できて、これまで以上に親しくなれます。

学生相談室は大学生活を送る上でみなさんが困った時、相談に乗るための場所です。新型コロナウイルスに関しても、不安になったり辛い気持ちになったら、遠慮せずに学生相談室に相談して下さい。

現在（5月11日）、感染拡大を防ぐためお会いしていたの相談は中止していますが、メールあるいは電話による相談は可能です。電話での相談を希望する人も、まずメールで相談を予約して下さい。

まだしばらく試練は続きそうですが、教職員一丸となってみなさんをサポートして行きます。この苦難を乗り越えるために、いっしょにがんばりましょう！



学生相談室	野副カウンセラー	snozoe@nagoya-ku.ac.jp
学生相談室分室	家接カウンセラー	iezgu@nagoya-ku.ac.jp
学生相談室	直通電話	0568-67-6266

【参考 Web サイト】

- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- 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
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
- 日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう ～負のスパイラルを断ち切るために～

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

- **日本心理学会** 「もしも『距離を保つこと』を求められたなら：あなた自信の安全を保つために」

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

- **宮澤正顕** 新型コロナウイルス感染症対策講座「感染症の時代を生きる」(YouTube 動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=mobPCLkKPTU>

