

## 「新型コロナウイルス感染症で不安な気持ち」の皆さんへ

新型コロナウイルスの影響で“大学が休みになった…”と先が見えないことで、様々な感情や反応が生じることがあると思います。このようなストレスのある状況で、こうした反応が生じる事は、私達にとっては、とても自然なことです。

そこで、“こころの健康を保つ”ために簡単なストレスサインのチェックをしてみましょう。ストレスのサインには、“体調に出るもの”と“感情に現れるもの”の2種類があるので、それぞれ自分に当てはまるものがあるかチェックしてみましょう。

### 体のサイン

- ✓ 肩こりや頭痛、腹痛など痛みがある
- ✓ 寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚める
- ✓ 食欲がなくて食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう

### 心のサイン

- ✓ イライラしたり、不安になる。色々と心配になる
- ✓ 急に泣き出したくなったり、涙がでる
- ✓ 最悪の事態を考えて、怖くなったり、落ち着かない
- ✓ 人との交流が制限されて、孤独や寂しさを感じる



当てはまる項目は、ありましたか？

もし当てはまる項目があっても、驚いたり心配する事はありません。まずは“ストレスのサイン（自分の体調）”に気付く事が大切です。次に、気分転換やリラックスできる事をして、睡眠や食事などの生活リズムを整えつつ、自分を十分にいたわりましょう★  
不安が続く時は、一人で我慢せず家族や友人、大学の先生などに話してみるのも良いかもしれません。また相談室の開設日には、カウンセラーに相談してみましょう。

### ★ 参考 HP

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



「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](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)