

令和2年6月1日

こころの健康を保つために  
～今、わたしたちにできることを、それぞれの場所で～

名城大学 保健センター 学生相談室

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が5月25日に全国で解除されたことを受けて、本学でも6月3日から遠隔授業の一部が通常授業の形態になります。キャンパス閉鎖と自宅学修の日々を経て、学生の皆さんは少しずつキャンパスへ戻れるようになります。

新型コロナウイルスの脅威が払拭されないストレスを感じつつも、学生の皆さんは日常に戻りつつあるという期待と、「新しい生活様式」の世の中への不安が交錯する気持ちで過ごしているのではないのでしょうか。

ウイルスによってもたらされる影響を3つの感染症で表すことができます。

**第1の感染症=生物学的感染症**：ウイルスによって引き起こされる「**疾病**」そのもの

**第2の感染症=心理的感染症**：ウイルスが見えないこと、治療法が確立されていないことで「**強い不安や恐れ**」を感じることで

**第3の感染症=社会的感染症**：不安や恐怖が「**嫌悪・差別・偏見**」を生み出すこと

新型コロナウイルス感染症の流行は、わたしたちが経験したことのない異常な出来事です。人間が自己保存本能により行動するのは「ごく自然な、あたりまえのこと」ですが、第2・第3の感染症は、わたしたちのこころに害を与え、人と人との信頼関係を破壊します。そうならないために、わたしたちは、自分のこころを守るための予防を心がける必要があります。

#### こころの健康を保つためのポイント

- ☞ 正しい情報を取り入れて、正しい感染症対策を実行しましょう。身体的距離の確保に心がけ、マスクを着用し、手洗いや手指の消毒をするなど、できることから始めましょう。
- ☞ いつも通りの睡眠・起床の生活リズムをキープしましょう。食事と運動も大切です。
- ☞ 不正確な情報で不安をまきおこし、動揺させる情報ソースから距離を置きましょう。
- ☞ ストレス反応は人によって出方や強さが違います。自分の声に耳を傾けましょう。動揺したり、不安になる自分に寛大になってください。
- ☞ 自分なりのリラクゼーション法や気晴らしの方法を、いくつか用意しておきましょう。ただし、タバコやアルコールに頼ることはよくないとされており、違法な薬物などは厳禁です。

