

学生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症に関する『こころの健康』について

富山大学副学長（学生支援担当） 中村 和之

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、人々の暮らしに恐怖や混乱が続いており、みなさんの学生生活にも大きな影響が及んでいます。こういった社会的な混乱状況の下では、気を付けていないと心の健康が損なわれる危険があります。

以下に、心の健康を保つ為に気を付けるポイントをまとめましたので、参考にしてください。

1. 社会的な混乱状況の下では、悲しみや、不安、困惑、恐怖、怒り、イライラなどを感じても不思議ではありません。とても自然なことです。
2. 出来るだけ、家族や友人などとのつながりを維持してください。直接会うことは出来なくても、電話やSNSなどを使用して連絡を取りましょう。何気ないやり取りでも、お互いに安心感が高まることがあります。
3. 室内で出来ることが限られていても、楽しくリラックスできる活動をするように心掛けましょう。場所（環境）の変化がないと気分転換することが難しいですが、楽しい時間を意識的に作ってください。
4. いつもの睡眠時間帯を保つように心掛けましょう。決まった時間に学校に通学するというサイクルがないと睡眠時間が崩れやすくなるものですが、睡眠が健康に与える影響はとても大きいので、一日中寝ていたり、昼夜逆転にならないように気を付けましょう。
5. 十分に食事を取り、簡単でも良いのでできるだけ運動をするように心掛けましょう。
6. 怖い情報や暗い情報ばかりでつい不安が大きくなってしまいますが、時間が経てば必ず状況が変化しますので、最悪の事態ばかり考え続けることはやめましょう。積極的に気分転換してください。
7. 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを長時間見るのはやめましょう。不安な情報はどんどん見てしまいがちですが、不安が大きくなって気分が暗くなるだけになることが多いので、出来るだけ1日に見る時間を決めましょう。また、情報は政府や専門機関などの確実な情報を見るようにしましょう。

困りごとや悩みごとがありましたら、ひとりで抱え込まずに大学の教職員にも相談してください。本学では助言教員制度を設けており、学生生活全般について教員に相談することができます。また、専門カウンセラーによる相談窓口もあります。

«専門相談窓口は以下のとおりです。»

- 保健管理センター**（健康相談、心理相談 からだとこころの健康相談）
（からだとこころの健康相談）

<http://www3.u-toyama.ac.jp/health/counseling.html>

- 学生相談室**（生活のトラブル、生きるのがつらい、その他の不安など、悩み相談など）

<https://www.u-toyama.ac.jp/campuslife/consultation/index.html>

- アクセシビリティ・コミュニケーション支援室**（発達障害及び身体障害のある学生への支援）

<http://www3.u-toyama.ac.jp/support/communication/index.html>

※障害のある学生は、これまでになかった大学の環境下で、学修上の心配ごとが出てくるかもしれません。授業を受けるうえでの困りごと等がありましたら、アクセシビリティ・コミュニケーション支援室まで気軽にご連絡ください。メールやオンラインでの相談も受け付けています。

«その他参考サイト»

- 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ（日本赤十字社）
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
- 「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」（A P A、日本心理学会）
A P A（American Psychological Association）：アメリカ心理学会
https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/
- 「新型コロナウイルス流行時のこころのケア ブリーフィング・ノート（暫定版）Version 1.5（日本語版）」（I A S C、福島県立医科大学研究者グループ訳）
I A S C（Inter-Agency Standing Committee）：国連決議によって設立された、複合的な災害・紛争等や自然災害に対する関係機関間の意思決定を円滑にするための主要な機構。
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>