

令和2年10月2日



名城大学生のみなさんへ ～「コロナの時代」と向き合うセルフケア～

名城大学 保健センター 学生相談室

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大のために、今年の春からみなさんの大学生活と日々の暮らしは大きく変わりました。繰り返し耳に入る「コロナ」という言葉にうんざりしたり、「コロナ疲れ」という言葉にこころの中で共感したりするかもしれません。すでに半年以上もストレス状況が続いているのですから、無理ありません。むしろ自然な反応と言えるでしょう。

長期化するストレス状況は、こころにも身体にもじわじわと影響します。ストレス反応の出方や強さは人それぞれです。自分の心に耳を傾け、自分の状態を理解して、セルフケアができるとういでしょう。今回は、まだまだ続きそうな「コロナの時代」に向き合うために大切なセルフケアを紹介します。

セルフケアのポイント① = 規則正しい生活リズム (体調面)

毎日同じ時間に起きる

寝る時間を決めるより、同じ時間に起きるほうが有効です。
大学の1限目の授業に間に合う時間にあわせてみましょう。



午前中のうちに日光を浴びる

朝、目が覚めたら、カーテンを開けて日光を浴びましょう。
戸外へ出かけるのが難しければ、ベランダや窓際でもOKです。
運動も兼ねて、ストレッチや散歩してみましょう。



1日の食事の時間を決める

特に朝食を同じ時間にとることが有効です。
栄養バランスも大事ですが、時間を決めることで食事が安定します。



質の良い睡眠を確保する

昼寝は30分以内、眠る前のブルーライトは避けましょう。
眠くなってから布団に入り、起きる時間は一定にします。



1 日の活動スケジュールを決める

睡眠・食事・運動・学習など、主な活動スケジュールを固定します。
これによって体内時計が安定し、気分も安定させることができます。



セルフケアのポイント② = 自身のこころのケア

正しく知り、正しく怖れる

正確な情報を得て、自分と自分の大切な人たちを守りましょう。
不正確で不安や偏見をあおるような情報ソースから距離を置きましょう。



誰かと交流する時間を持つ

ソーシャルディスタンスは守りつつ、こころの交流はキープしましょう。
日常的に誰かと話せること、SNSなどでつながっていることが、
気持ちを落ち着かせてくれます。



なんとなくすっきりしない日が続くとき

ストレスが原因の身体の不調がある場合は、信頼できる人に相談しましょう。
アルコールや食物やゲームなどで、気を紛らわすのはお勧めできません。
医師やカウンセラーなどの専門家に相談することも有効です。

<問い合わせ先> 保健センター 学生相談室:052-838-2031
hoken@ccmails.meijo-u.ac.jp

参考資料

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

東京大学保健センター 精神科

こころの不調、悩みごとがあったら

[https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/wp-](https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/wp-content/uploads/2020/06/%E5%95%93%E7%99%BA%E8%B3%87%E6%96%99%EF%BC%88%E6%97%A5%E5%B8%B8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%BD%93%E8%AA%BF%E7%B7%A8%EF%BC%890507%E6%94%B9%E8%A8%82.pdf)

[content/uploads/2020/06/%E5%95%93%E7%99%BA%E8%B3%87%E6%96%99%EF%BC%88%E6%97%A5%E5%B8%B8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%BD%93%E8%AA%BF%E7%B7%A8%EF%BC%890507%E6%94%B9%E8%A8%82.pdf](https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/wp-content/uploads/2020/06/%E5%95%93%E7%99%BA%E8%B3%87%E6%96%99%EF%BC%88%E6%97%A5%E5%B8%B8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%BD%93%E8%AA%BF%E7%B7%A8%EF%BC%890507%E6%94%B9%E8%A8%82.pdf)