

YNUリテラシー シビック・リテラシー編
こころの健康管理
～新型コロナウイルスの影響と対処～

保健管理センター 臨床心理士
杉山 明子

新型コロナウイルス (Covid-19) の特徴

- ▶ 特徴: 一般的な風邪の一種だが、一部の人々が重篤化する
: 世界中で感染拡大、各国が対応している
- ▶ 治療法 (治療薬) ・ワクチンの開発が世界中で進んでいる

予防法

- ▶ 人との接触を避ける (Stay Home ・2m距離を置くなど)
- ▶ 手洗いうがい
- ▶ マスク・咳エチケット
- ▶ 消毒
- ▶ 免疫力を高める

それぞれが意識して取り組むことが大事

自粛等で生じやすい反応

- ▶ 生物=身体
だるさ、風邪症状、胃腸不良、睡眠の乱れ、
食欲がないなど
- ▶ 心理=感情や考え
不安、恐れ、怒り、孤独感、寂しさ、
投げやり感など
- ▶ 社会=生活環境
活動の制限、人との交流の減少など

誰もが何らかの影響・反応を生じる

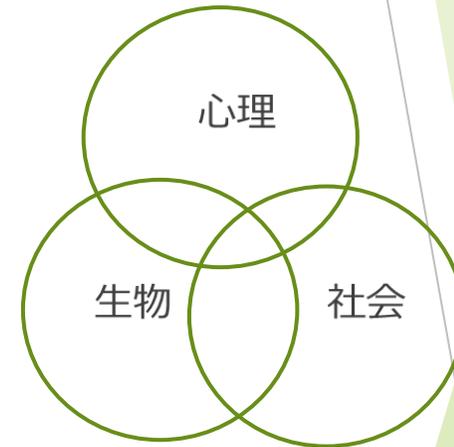


図1 生物・心理・社会のモデル

自粛等で生じやすいところの反応

- ▶ 不安: 感染したのでは? 感染させたのでは?
- ▶ 恐れ: 大学生活、将来はどうなってしまおうだろうか?
- ▶ 怒り: どうしてこんなことになった?! 制限や我慢ばかり! 早く元通りの生活に戻して!
- ▶ 孤独感・寂しさ:
誰とも会えない…。好きなことも出来ない…。
- ▶ 無力感: 自分にできることは何もない…。
- ▶ 投げやり感: どうせ何をしたって無駄だ…。

こころの反応への対処

- ▶ 「どれも自然な反応」と知る
- ▶ 「自分が弱いせいだ」と責めない&「自分は平気だと思っていたのに」と落ち込まない
- ▶ 焦らない(無理やりポジティブに注意)
- ▶ 一旦距離を置く
- ▶ 目の前のことに集中する
- ▶ 自分を労わる、大事にする

こころの反応に対処する

- ▶ 「3つのR」を活用：リラックス・レストを重点的に
- ▶ 食事・睡眠を大切に
- ▶ 適度な運動
- ▶ 「少し楽になる」をあれこれやってみる
- ▶ 「非常時」と割り切り、無理をしない
- ▶ リラクゼーション、マインドフルネス、ヨガ等のアプリを活用

自分のメンテナンス法を開拓しよう

こころの反応に対処する

- ▶ 人との繋がりを保つ
電話、SNS、ウェブサービスの活用
「こんな時だから」と開き直って連絡を
- ▶ 自然に触れる
空を眺める、植物を育てる、動物と触れ合う
- ▶ 自分の状態を表現する・共有する
言葉、絵、音楽など

取り組んで欲しいこと

- ▶ 日々の感染予防
手洗い、うがい、社会的距離、消毒
- ▶ 自分の心と体をよく観察する
変化に気付く
必要な対処をする
不安な気持ちにとらわれ過ぎない

取り組んで欲しいこと

- ▶ 正確な情報を得る

必要な支援、医療機関等を確認しておく

- ▶ 多くの情報に振り回されない

不安を解消するために情報を追い掛けすぎない

ネットやTVを見ない時間を作る

取り組んで欲しいこと

- ▶ 差別や偏見に同調しない

差別や偏見が、感染拡大を広める危険性

医療、流通など、生活に必要な仕事をする人々への
感謝と敬意を

- ▶ 多様性について考えてみる

分断ではなく共有、連帯

相手も自分も尊重する

取り組んで欲しいこと

▶ 自分を労わり、大切にす

自粛・辛抱を続けているあなた自身にも、ねぎらいを

▶ 免疫力を上げよう!

睡眠と食事を大切に

こころと体をほぐす

思いっきり笑う・泣く

参考：日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」

すぐできるストレス対処・メンテナンス

- ▶ 呼吸法（まずは深呼吸）
- ▶ ストレッチ
- ▶ マッサージ
- ▶ とりあえず笑顔(*^-^*)

すぐできるストレス対処 やってみよう♪

マインドフルネス呼吸法

- ①手を組んで上に伸びー
- ②肩をグーっと上げて、ストンと落とす×数回
- ③背筋を伸ばして座る
- ④お腹に手を当てて、目を閉じる
- ⑤呼吸に意識を向ける(1分以上)

いかがでしたか？

自分を大事に
元気でいてね
みんなで乗り切ろう ♪