

学生の皆様へ

松江工業高等専門学校  
学生相談室

## 自宅で健康的に過ごす工夫をしましょう

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、普段よりも長時間自宅で過ごす時間が増えています。自宅で過ごす時間が長くなることにより起こる様々なストレスや不安、生活習慣の変化によって睡眠も乱れやすくなります。

今の自分の心身の状態をチェックしてみましょう！



最近こんな気持ちで過ごしていませんか…？

- \* 心配や不安が増えている
- \* 気持ちが落ち着かない
- \* 先がどうなるか分からずイライラしている
- \* 自分も感染してしまうのではと常に緊張している
- \* 意欲がわからない など

こんな体の症状ありませんか……？

- \* 休んでいるはずなのに疲れがとれない
- \* 頭痛がある
- \* 肩や背中が痛む
- \* よく眠れない
- \* 食欲がない
- \* めまいや耳鳴り など



新型コロナウイルスの流行によって、経済活動はもちろん、これまで普段当たり前にできていた活動ができなくなっています。そしてこのウイルスの流行は私たちに「ウイルス感染に対する恐怖」、「この先の生活はどうなってしまうのだろうという不安」、「症状のある人やウイルス感染に関わる人々への嫌悪や差別感」をもたらし、平穏な生活を脅かす存在となっています。

## 不安やストレスを緩和するため必要なこと

### 1. 正しい感染予防に取り組む

ニュースでも言われていますように、3つの密を避ける行動をとりましょう。必要な外出時にはマスクを着用し、帰宅時には必ず手洗いうがいをしましょう。

### 2. 過剰に反応しないような工夫を

必要以上に不安感や恐怖を感じると、その積み重ねが「コロナ疲れ」を招きます。正しい情報に基づいて、適切に行動できるように工夫することで、不安感や恐怖心をコントロールすることにつながります。

### 3. 免疫力を高めるような生活を

万が一、コロナウイルスに感染したとしても、軽症化することが多いと報告されていますが、重症化してしまう人との違いは免疫力とも深く関係しています。自宅でする限り体を動かす、朝は学校がある時と同じように普段通り起床し、夜更ししないなどの生活リズムを整えることによって免疫力を高めることができます。

### 4. 緊張緩和できる方法を身につけておく

緊張や不安感の緩和方法として、ゲームをしたり、YouTubeをみたりして時間を費やす人も多いでしょう。しかし、そういう時間が多いほど、孤立感を深め、不安をあおる情報と接する機会も多くなり、かえって悪化することも考えられます。家族や友人と電話で話をするだけでも気分が和らぎますし、こういった機会に部屋の掃除をしたりして自分なりにリフレッシュできる方法を見つけましょう。

以下、コロナウイルスに関して役立つ情報が掲載されていますので、ぜひのぞいてみてください！

\*江戸川大学 睡眠研究所：外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント

\*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～

\*日本心理学会 HP：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ