

新型コロナウイルス：こころの健康について

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして弘前大の皆さま、いかがお過ごしですか。

新型コロナウイルスの影響で日々状況が変わっていく中、先行きが見えず不安になっている方も少なくないと思います。私たち保健管理センターのスタッフも、一日も早いコロナの終息を願っていますが、まだ暫くこの状況は続きそうです。

こうした状況でよく見られるストレス要因には、

- いつもの生活ができなくなる
 - 普段ならできること（遊びに行く、会食する、行事への参加）ができない
 - 意味ある活動が制限される
 - 社会的な関わりがもてなくなる
 - 感覚的な刺激が減少すること
- などの非日常があげられます。

先の見通しが立たない不安、コロナ感染など特定の対象に向けられる恐怖などが起こりやすい状況で、このようなとき **ストレスを感じるのは自然な反応**です。いつもと違ってイライラしやすかったり、フラストレーションを感じたり、抑うつや不安や恐怖、人によってだるさや身体的な不調を感じることもあるでしょう。自分だけおかしい？と思わなくてだいじょうぶです。

その上で、**ご自分でできる健康管理**で免疫力を高めましょう。

★《できること》

- 健康的な「**生活リズム**」を維持しましょう（ストレスへの抵抗力を高めます）
- いつもより十分な「**睡眠**」をとりましょう（脳と体のメンテナンス）
- 栄養のある「**食事**」を楽しみましょう（バランスに気をつけて）
- 「**運動**」で体を動かしましょう（脚の運動、筋トレ、ストレッチなど）
- アルコールや、喫煙は控えましょう（不安や不眠へは逆効果）

★不安のセルフコントロール法として、**マインドフルネス**や**呼吸法**を試してみましょう。

どんな不安や心配があっても、「今は」だいじょうぶですね？

両足を床においたら、ゆったりと深呼吸しましょう。

鼻から息をゆっくりと吸ってそして口からゆっくり吐き出しましょう。

できれば細く長く…吐き出します。自然な呼吸で気持ちよく何度かくり返しましょう。

今は連日流れるコロナのニュースが溢れています。それらのメディアに費やす時間があまりに多くなるといつのまにか不安や恐怖が大きくなります。情報は大切ですが、それと無関係な活動（例えば自分の好きな読書、音楽、動画、スポーツ、勉強など）を行うバランスも大切です。過度な不安に陥らないため、一日に何度か“自分に戻る時間”をとって心の「**バランス**」を保ちましょう。そのためのリセットタイムはいつも以上に大切です。一日に2回は意識的にとりましょう。

★**つながり**を保ちましょう（ソーシャルメディア含む）

ストレスや不安を感じる事があれば距離はあっても、時々誰かとつながりを保ちましょう。会って話す機会は限られていますが、互いに感じていることを伝えあったり、相手を気遣うなど**人との繋がりを感じることは心を強く**します。また学生相談をはじめ学内の各相談機関もどうぞご活用下さい。

(<https://www.hirosaki-u.ac.jp/support/soudan.html>)

♥ 皆さんと、この時をともに乗り越えていきましょう