



こころの健康を保つために



新型コロナウイルス感染症による臨時休校。突然の事態に、多くの生徒の皆さんが強い不安や大きなストレスを抱えていることでしょう。また、高齢者や基礎疾患をお持ちの方とそのご家族の方も、連日のニュースに触れて、不安な日々を過ごしているかもしれません。

こころの健康を保ち、この局面を乗り越えるための対処法をお知らせします。よかったら、参考にしてください。

★行動が制限されると生じる変化★

- ①自身の体調や仕事（勉強）や将来について心配になる。
- ②自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。
- ③周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる。
- ④起こりうる最悪な事態を考えて、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり恐怖が強まったりする。
- ⑤自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責める。
- ⑥人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。
- ⑦イライラしたり腹を立てたりしやすくなる。



このような反応が生じるのは、とても自然なことです。また、心理的な反応は現れるタイミングや強度に個人差があります。自分を責めずに、労ってあげましょう。

♥こころの健康のためにおすすめしたいこと♥

- ①自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価する。
- ②いつも通りの睡眠・起床のペースを保つ。
3食バランス良く食べ、適度な運動をする。
- ③感情をありのままに受け止める。
自分のこころの状態や、今必要なことは何か、自分と対話する時間を持つ。
- ④出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動を心がける。
- ⑤活動的であるように心がける。
- ⑥家族や友人、大切な人との繋がりを維持。SNSの有効活用も…。
- ⑦ユーモアのセンスを大切に。
笑顔やくすっと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげる。
- ⑧希望を持つ。



(参考文献)新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

感染症流行期にこころの健康を保つために

：日本赤十字社

