

新型コロナウイルス感染症への罹患や 流行に伴うさまざまな不安等について ①

～心身をいたわり共に回復していきましょう～

函館校危機対策室
2020年4月23日

自分が感染したらどうしよう…

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者になった場合、最悪な事態を考えたり、落ち着かなくなったり、誹謗中傷等への恐怖を感じたりするかもしれません。

また、自分が感染の原因になったのではと自分を責めたり、自分がどうなるのかと孤独や寂しさが強まったりするかもしれません。

周囲に感染者がいたらどうしよう…

「新型コロナウイルス感染症が周囲にいるのではないか」「もしかして既に濃厚接触の可能性があったのではないか」等、自分の体調や今後の生活、将来について強く心配になったりするかもしれません。

また、怒りや不安を感じたり、他者を誹謗中傷してしまうことがあるかもしれません。

この状態がいつまで続くのだろう…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のために、外出制限が要請されたり、大学生生活を十分に謳歌できない日々が続いています。

他の人との交流や行動が制限されることで、孤独や寂しさを感じたり、強い怒りや不安を覚えたりすることがあるかもしれません。

これから一体どうなるのだろう…

日々状況が変化する中、自分も周囲もこれから一体どうなるのかと心配が強まることもあるかもしれません。

先が見えないことから、イライラしたり腹を立てやすくなることもあるかもしれません。

こうした反応は自然なことです。以下を参考に心身をいたわりましょう。

- ✓ 自分自身の体調を落ち着いて評価しましょう。
- ✓ 通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけ、十分に食事を取りましょう。
- ✓ 感情をありのまま受け止め、心の状態や今必要なことは何か、自分と対話する時間を持ちましょう。
- ✓ でき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したり運動したりするよう心がけましょう。
- ✓ 直接会うことはできなくても、家族や友人とのつながりを維持するように努めましょう。
- ✓ 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人や学生指導教員、学生生活サポート室の相談員等に意見や感情を共有するように心がけましょう。
- ✓ 希望を持ち続けましょう！
- ✓ 不安を抱える仲間の体調を気遣いましょう。相手の不安を受け止めたり、落ち着いて回復・復帰できるように、できることを行い、いつもどおりの接し方や会話をすることがサポートに繋がります。

【参照】日本赤十字社「『感染症流行期にこころの健康を保つために』シリーズのご紹介」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html



学生生活サポート室（旧：学生なんでも相談室）や保健管理センター函館分室にもお気軽にご相談下さい。

●学生生活サポート室（旧：学生なんでも相談室）

・授業開始前：メール相談のみ【nandemo@h.hokkyodai.ac.jp】

・5/11以降：当面の間メール及び電話相談【上記アドレス及びTel0138-44-4334（月・水・木12～17時）】

●保健管理センター函館分室カウンセラー：5/8以降【**要予約** Tel0138-44-4374（火12～17時、金12～16時）】