

新型コロナウイルス感染拡大のため、相談室に気軽に来てもらうことが難しくなっていました。そこで、広く学生みなさんに情報発信することで、いづらかでもみなさんの学生生活のお役に立てないかと考え、SCR Pressを発行することにいたしました。

感染症流行時のメンタルヘルス

外出自粛、緊急事態宣言、感染への不安・・・私たちの日常生活は大きく変わってしまいました。こういうときは精神的にもストレスがかかっています。ネガティブになったり、イライラしたり。非常事態ですから、無理もないことです。どんなふうに受け止め、対処すればいいか、いくつか紹介してみしましょう。

1. ルーティンを作る

日常をあまり崩さないことが大切です。寝起きの時間、三度の食事、風呂、はみがき、できるだけ今まで通りに続けましょう。授業が始まればそれもルーティンの一つになります。余裕があれば趣味や運動の時間を取り入れるのもいいでしょう。



2. ニュースを見る時間を決める

新型コロナのニュースばかり見ていると暗い気持ちになってしまいます。コロナの情報収集は昼食後の30分、スマホを見るだけ、など、時間と方法を決めてしましましょう。あとは映画を見たり、マンガを読んだり、友達と電話したり、「あそび」を作ることが大切です。

3. 不安を受け入れる

相手は未知のウイルスですから、わからないこと、不安なことがあっていいのです。悪者探しのウワサに飛びつくと、誰かを傷つけてしまいます。それよりも「心配だね、気をつけようね」と仲間と話して支え合しましょう。

