

～ 感染症流行期のメンタルヘルス ～



新型コロナウイルス感染により、私たちの生活は大きく変化しました。人との適度な距離を守り、外出を控えて生活する……。そんな状態が長く続くと、私たちのころには様々な感情や反応が生じることがあります

他者との交流が制限されるため、
孤独やさみしさを感じる



つい悪いことばかり考えてしまい、
落ち着かなくなったり、恐怖感が強くなる



イライラしたり、
腹を立てやすくなる



履修登録や遠隔授業に向けての
作業がスムーズにいかず、疲れ
たり怒りを感じる



『他の学生はどうしたか』、『自分だけが
うまく作業できていないのではないか』
等と不安を感じる



そんな時は、自分自身をいたわりましょう



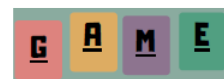
通常の睡眠・起床の
ペースを保ちましょう。
十分に食事をとり、
ストレッチ等で
体の力が抜ける時間をつくりましょう



家族や友人、知合いとのつながりを維持するよ
うに努めましょう。LINE 等でビデオ、音声通話
したりすると良いでしょう



書き物、ゲーム、クロスワード、数独パズルなど、頭を使うゲーム等を
して、活動的であるように心がけましょう

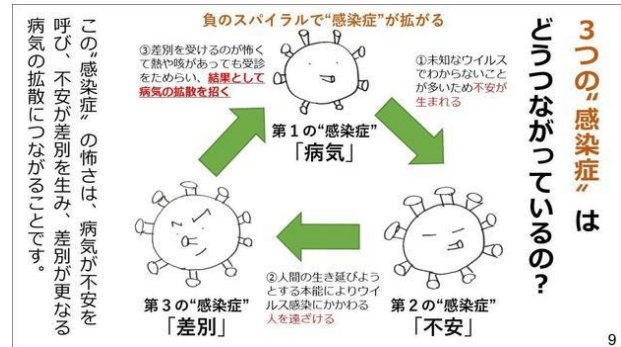
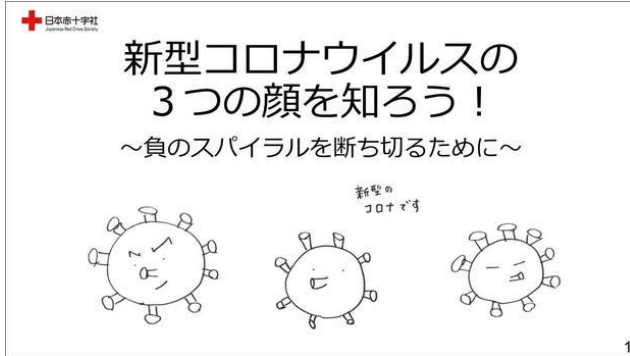


また、新型コロナウイルスは体だけでなく、私たちのこころや社会に及ぼします。

スマホで観てみよう…

【参考資料】日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」

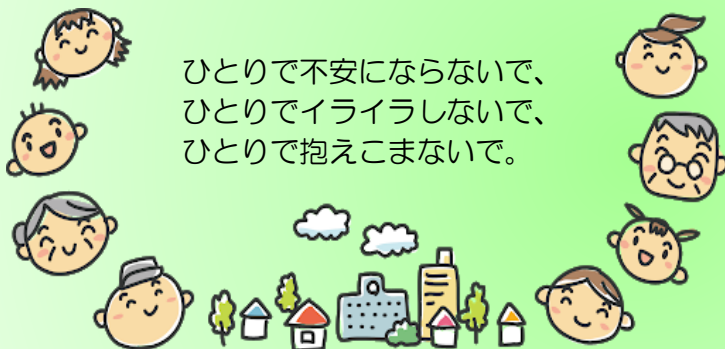
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html



【参考資料】YouTube 日本赤十字社「ウィルスの次にやってくるもの」

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

新型コロナウイルスの流行は、私たちのこころ、体、生活…いろんなことに影響しますね。 **でも大丈夫！！**



ひとりで不安にならないで、ひとりでイライラしないで、ひとりで抱えこまないで。

大学にも相談窓口があるよ



山梨県立大学 学生健康相談窓口
055-224-5370

学生メンタルヘルス相談
soudan@yamanashi-ken.ac.jp