

こころの健康—コロナウイルス感染不安のある方へ



最近では、身近な人が陽性者や濃厚接触者になったという話を聞くことも増え、不安に思う方もあるのではないのでしょうか。

発熱したらどうしよう、陽性になったらどうなるの、濃厚接触者と言われたら…この先どうなるんだろう…考え出すとイライラしたり落ち着かない気持ちになったりすることがあります。また、今、自宅待機中で不安な毎日を送っているという方もいるかもしれません。

感染状況下で、隔離や自宅待機などで行動が制限されると、不安やいらだちなど様々な感情や反応が生じることがあります。こうした反応が生じるのはとても自然なことです。その気持ちを無理に打ち消す必要はありません。ただ同じ考えから抜け出せそうにないときは少し違うところに目を向けて気分転換を試みましょう。感じ方には個人差がありますが、うまく切り替えられないときは次のようなことも試してみてください。

生活リズム

体調が悪くない場合は、生活リズムを整え、できるだけ睡眠、食事など決まった時間でとるよう心がけましょう。身体の安定は心の安定につながります。

リラックス

一人でも楽しめる活動を試みましょう。軽いストレッチ、簡単なヨガ、音楽、DVD など何でも好きなことでいいので、ゆっくりとした時間を楽しむことができますといいですね。ちょっとだけ幸せな気持ちになれる“プチ Happy”を見つけてみるのも一つです。おいしいスイーツを見つけて食べたら“あ～幸せ♡”…とか、お風呂でいい香りに包まれて幸せな気分になってみるとか…。今できる簡単なことから始めてみましょう。



(発熱など身体症状のある方は医療機関等の指示に従ってください。)

人とのつながり

一人で考えていると悲観的な考えや不安が強くなってしまふことがあります。直接会うことができなく



ても、家族や友人など安心できる相手とのコミュニケーションは心の安定につながります。SNS や電話、Zoom など関係は続けていけるといいですね。何気ないむだ話も心を元気にする大切な「お薬」です。

HELP

それでも不安で心が折れそう…。そんな時は迷わず HELP を出して相談してみましょう。無理をしたり、我慢をしたりしていると心のエネルギーがだんだん低下してきます。相談できる人が浮かばない、こんなこと家族や友人に言えない…というときはカウンセリングルーム (<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>) にご相談ください。専門のカウンセラーがお話をお聴きします。

ストレス対処法やコロナ禍の過ごし方のヒントは、カウンセリングルームのウェブサイト内「キャンパスライフサポートブック」Topic 5. 非常時の心構えにも詳しく載っています (<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/program/campus-life-support.html>)。参考にしてみてくださいね。

以下は、コロナ感染時や隔離中の心の健康を保つための参考サイトのご紹介です。
あふれるネットの情報にとらわれず、必要な情報だけを取りいれるよう心がけましょう。

※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 (2021年6月8日取得)

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

「隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」、

「隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ」が載っています。

※兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課

「新型コロナウイルスの自宅療養者の健康管理について」 (2021年6月8日取得)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/jitakutaiki.html>

兵庫県で自宅療養者になり、自宅で過ごす場合に、注意すること (「自宅療養中に注意していただきたいこと」)・健康観察で行うこと (「自宅療養中の健康観察」)などが載っています。

(最新の情報については、兵庫県のウェブサイトをご確認ください。)

※国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

「コロナ心の支援情報」 (2021年6月8日取得)

<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/covid19/>

「コロナ心の支援情報」には、「睡眠健康」、「不安」などの各部からの情報が載っています。「不安」の項目には「感情調整の方法」、「こころの健康を保つためのセルフケア」、「不安を抱えている方とのコミュニケーション」、「呼吸法」が載っています。



カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 9:30～17:00

状況により変更になることがあります。

Universal Passportからも予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>