

国立看護大学の学生の皆さんへ：新型コロナウイルス感染症は私たちの生活や「こころ」に大きく影響しています。このリーフレットは、「こころ」のメンテナンスに役立つようにとの願いを込めて作成しました。好きな音楽を聴きながら、ゆっくり飲み物を飲みながら、目を通していただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19） があなたの生活に及ぼす影響

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）があなたのこころに及ぼす影響

- ・行動自粛に伴う「アルバイト」「家族や友人との交流」「買い物などの外出」「大学構内への立ち入り」の制限
- ・生活リズムの変化
- ・オンライン講義の開始など、新たな生活様式への適応を迫られる
- ・感染予防行動の継続



<行動自粛による影響>

- ・長期間にわたり自由が制限されることによる「怒り」や「不安」
- ・緊急事態宣言の解除、再発令の繰り返しに伴う「一喜一憂」
- ・他者との交流が制限されることによる「孤独感」や「寂しさ」
- ・新しい様式に適応しなければならぬことへの「負担感」



<感染への不安>

- ・自分や周囲の人が感染したらどうしよう・・・という「不安」
- ・親しい人の感染に伴う「不安」や「抑うつ」
- ・感染の原因となる行動をとったかもしれないと自分を責める気持ち
- ・最悪な事態ばかり考えて落ち着かない、強い恐怖を感じる

<将来への不安>

- ・大学生生活、講義や実習はどうなるのかという「不安」
- ・国家試験は受験できるのか、無事に卒業して看護師になれるのかという「焦り」や「不安」
- ・経済的「不安」（生活費、学費）



いろいろなことが起こっています。戸惑うね。怖いね。疲れたね。・・・それは、**ごく自然な反応**です。こんな状況の中でも、私たちはちゃんと頑張っていますよね。私たちは、**本当によく頑張っています**。「いつもと違う感じ」・「いつもと違うメンタル」になっているのは、自分が弱いからということではありません。頑張っている**自分を、ねぎらってあげましょう**。

<いま、私たちに起こっているかもしれない感情や行動の変化>

- ・目的もなくスマホを見ている時間の増加
- ・活動時間や活動量が減ったことで、寝つきが悪くなった、朝の目覚めが悪い
- ・食事の栄養バランスが崩れている、食べ過ぎてしまう or 空腹感を抱かなくなった
- ・ネットでの買い物、飲酒や間食、ゲームをする時間の増加
- ・イライラしたり、些細なことで腹を立てやすくなったり、涙もろくなっている
- ・感染者やその家族（感染徴候が見られる人を含む）への嫌悪・偏見・差別感情が生じる
- ・身体の不調を感じるが増えた（頭痛、耳鳴り、腹痛、肩こり、動悸・・・etc.）



こころがけよう！やってみよう♪～「こころ」と「からだ」のメンテナンス～

①生活リズムの改善

- ・睡眠や食事をしっかり確保し、規則正しい生活を送る
- ・なるべくこれまでと同様の**生活リズムを維持**する
- ・適度な運動で身体を動かす



②自己コントロール感の回復

- ・目の前のできることに**集中**する（例：達成可能なゴールを設定し、それを実行することで「自己コントロール感」を取り戻す）



③人とのつながりの維持

- ・家族や友人との**つながりを維持**し、気持ちを話す（例：電話、オンラインでの対面会話、チャットなど）
- ・チューターへの相談、学生相談室・健康管理室の活用



④マインドフルネス

- ・**感覚を研ぎ澄ます**（例：鳥の声を聴く、味覚を楽しむ、花の香りかく、ペットに触れる、絵画鑑賞）
- ・静かに瞑想する



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

日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するこころのケアについて」<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19.html>

国立看護大学校 2020年5月