

# 新型コロナウイルス感染症流行期に、こころの健康を保つためにできること

## 浜松医科大学保健管理センター

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）が世界的・全国的に拡大しており、不安な毎日を送られていると思います。そして、職員や学生の皆様の多くができる限り、外出を自粛しており、友人に会えない、部活ができない、自分の好きなことができないといったストレスの多い状況が続いていると思います。

そのため、保健管理センターから、こういった状況下においてどのような心理的反応が起こりやすいか、日常生活をどのように過ごせると良いか…など、新型コロナに関するこころのケアについて知っていただきたいことをまとめました。

今回は以下の4点についてお伝えしたいと思います。

### 1. 新型コロナにまつわるこころの問題

- 行動の自由が制限される状況が続くと、フラストレーションが溜まり、不安や恐怖、怒りといった感情、抑うつ・不眠といった症状として現れる場合があります。
- こうした反応は、誰にでも起こりうる自然な心理的反応です。新型コロナの収束や外出・飲み会・部活などの自粛制限の解除で状況が改善されれば、自然に消滅します。
- しかし、この状況が長く続く可能性があるため、メンタルヘルス不調を未然に防ぐために、以下のような生活習慣・情報との付き合い方を心掛けましょう。

### 2. こころの健康を保つための生活習慣



- 食事や睡眠を十分とって、今までと同じ生活リズムを送ることは、免疫力も高め、こころの健康を維持したり、状況がより悪化した時に対応できる力にもつながります。
- 外出が制限されており運動不足になりがちですが、感染のリスクを低くするように工夫して運動したり、楽しくリラックスできる時間を確保するようにしましょう。
- 運動のほかにも趣味や映画鑑賞、ゲームなど、感染のリスクを増大させずに気分転換につながる自分に合ったストレス発散法を見つけましょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNS を使って連絡を取ったり、LINE や Skype など で ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。

- \* 例えば、家でできる筋トレ、感染リスクの低いランニングやジョギングなど、三つの密（密閉空間、密集、密接）を避けながら、運動ができるといいでしょう。
- \* 最近は有名なアスリートが家でもできるトレーニングについて動画を投稿しています。そういった動画をみながらからだを動かすことも大切です。

### 3. 情報との付き合い方を考える



- テレビや新聞など、信頼できる情報源から正しい情報、正しい知識を得ることが重要です。また、情報が多いとかえって不安が増すことが考えられるため、テレビ視聴やインターネット閲覧で情報を取り入れる時間を短くして（時間を決めて）、情報を取り入れ過ぎないようにできるとよいでしょう。毎日長時間に渡りコロナのニュースは見ない方がよいと思います。巻末に信頼できる WEB サイトの情報を記しますので活用してください。

- \* インターネットはとても多くの情報が得られ、便利ですが、フェイクニュースや詐欺商法なども含まれています。「トイレトペーパーが買えなくなる」と言うようなニュースもありましたがデマでした。現在のよ様な曖昧な状況下では不正確な情報が世間に広まりやすくなりますので注意しましょう。

### 4. いじめ、差別、風評被害

- 新型コロナには細心の注意を払っていても、誰もが感染する可能性があります。悪いのはウイルスであってその個人ではありません。
- こうした状況下で発生しやすい集団心理は、いじめや差別、風評被害につながります。例えば、「鼻汁や咳があれば新型コロナなんじゃないか（花粉症や喘息でもこの様な症状は出ます）」、「医療従事者の子は登園するな」といったものです。
- また、SNS を通して誰もが情報発信できる時代です。上述のような誤った情報が飛び交うと、いじめや差別、風評被害を受けるのを恐れて、熱や咳があっても受診できなくなり、感染が広がる原因の一つとなります。
- 対応策の少ない未知のウイルスが蔓延している現在の状況では、不安と知識不足のためこのような考えが生まれてしまうのも、また自然と言えます。ただし、こうした根拠の少ない考えで行動してしまうと人と人との信頼関係に悪影響を及ぼし、自分の不安もさらに増大させてしまう可能性があります。このような状況だからこそ思いやりを持ち、優しい心で他人に接ことができると、お互いに幸せな気持ちになりますね。

## 保健管理センターより

- \* 新型コロナの収束が見えない不安な状況で、**抑うつ、不眠といった症状が出現・持続する**場合には保健管理センターへご連絡下さい。**精神科医や臨床心理士の相談を受けられます。**
- \* ただし、現在、**精神科へ通院中の方**はまずは**主治医への相談**をお勧めします。



浜松医科大学保健管理センター TEL : 053-435-2156, e-mail: hac@hama-med.ac.jp

## 補足資料：新型コロナウイルス情報に関して信頼できる Web サイト

内閣府：[https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel\\_coronavirus.html](https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html)

厚生労働省：[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

日本医師会：[http://www.med.or.jp/doctor/kansen/novel\\_corona/](http://www.med.or.jp/doctor/kansen/novel_corona/)

WHO：[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage)

外務省海外安全：<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

静岡県ホームページ：<https://www.pref.shizuoka.jp/kinkyu/covid-19.html>

国立感染症研究所：<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

日本経済新聞 新型コロナウイルス感染世界マップ:

<https://vdata.nikkei.com/newsgraphics/coronavirus-world-map/>

## その他：

浜松医科大学学生相談：<https://www.hama-med.ac.jp/campus-life/gakuseisoudan.html>

## 参考資料：

WHO\_新型コロナ アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点

筑波大学附属病院 新型コロナウイルス（新型コロナ）に関するこころのケアについて

日本赤十字社 感染流行期にこころの健康を保つために