

こころの健康

新型コロナウイルスの影響で、生活が大きく変化しています。不安や自粛からくる悲観や心の乱れ、睡眠不足などは自然に起こる「ストレス反応」です。ほんの少しのストレスが、大きな心の病気につながるために、自分にあった対処法を見つけ、早めにケアしましょう。

ストレス対処法の例

★ストレッチング



筋肉は姿勢の問題だけでなく、仕事量や人間関係などのストレスによっても緊張します。ストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促す効果があります。勉強や作業の合間に取り入れ、心身ともにリフレッシュしましょう。

★アロマ



アロマにはリラックス効果があるといわれています。お部屋やお風呂場での時間に、好きな香りで気分転換してみてもはいかがでしょうか。

★良質な睡眠



睡眠には、疲労回復やストレス解消の効果があるといわれています。十分な睡眠がとれていない状況が続くと、日中の作業効率の低下だけでなく、生活習慣病やこころの病気などに影響をもたらします。軽めの読書や音楽などを活用し、リラックスした状態で良質な睡眠がとれるように工夫してみましょう。また、昼寝のしすぎは夜間の睡眠に影響します。昼寝をする際は、午後3時前の20～30分程度にとどめましょう。

★生活リズム



オンライン授業が増え、生活にメリハリがつきにくくなっています。生活リズムの乱れは、体調や精神面に影響がでることもあるので、規則正しい生活を心がけましょう。1日のリズムをつくるには、同じ時間に起きて、日の光を浴びることが有効です。夜の良質な睡眠にもつながるので、意識して生活してみましょう。

かかえこまないで相談しよう！



本学には、臨床心理士や公認心理師など専門の訓練と経験を積んだスタッフが在籍している [学生相談室](#) があります。困った時はお気軽にご相談ください。

厚生労働省 HP ストレスに気づこう

https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-6_0003.pdf

厚生労働省 HP こころもメンテしよう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

厚生労働省 HP 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

<https://lifelinksns.net/>

厚生労働省 HP e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學