



コロナうつ・コロナ疲れになっていませんか

～コロナによる生活の変化でこのように感じていませんか～

ずっと家にいて
つまらない
イライラする

色んな不安な情報が
毎日流れてて怖い…

これからどうなるか
分からなくて不安が多い

急に予定が変わったり
して気持ちが不安定…

外出自粛が求められ
大学に通うことができず
生活が急変して気持ちが不安
定になってしまいますよね。
悲しくなったり不安になるこ
とはとても自然なことです。
あなただけではありません。

～風邪症状のある人はこのように感じてしまうことがあります～

不安で何度も地域の
状況や感染人数を
調べてしまう…

自分が触ったところ
は除菌してもらわな
いと怖い…

もし自分が感染してて
誰かに迷惑を掛けたら
…どうしよう…

コロナについて
心配なことが
あって眠れない

気持ちを話すことで気持ちが
楽になれます。家族や友達に
連絡してみましょう。大学の
保健センターももちろん相談
できます。**あなたを支えてくれ
る人はたくさんいます。あなた
一人ではありません。**

学生相談室では ZOOM を用いたオンラインでの相談を受け付けています。メールで

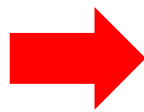
「オンライン相談希望」と記入の上、お申し込みください (宛先: gakusei-soudan@spu.ac.jp)

今すぐできる！ストレス対策！

今月の一句



コロナの情報がたくさん入る
情報過多が不安の原因かも



**1日に報道・ニュースを見る
回数や時間を減らしてみましょう**

その不安
テレビを切って
リラククス

健康的な生活を心がけましょう

☆体内時計を崩さずに過ごす10箇条☆

1. 毎日同じ時刻に起きましょう
2. 毎日の日課を設定しましょう
3. 毎日一定時間は屋外に出ましょう
※午前中の早い時間が望ましいです
3密を避け、1人でいられる状況にしてください
4. 窓際で過ごし日の光を浴びる時間を作りましょう
5. 毎日運動をしましょう(毎日同じ時間帯で)
6. 毎日3食としましょう(毎日同じ時間帯で)
7. 人と交流するようにしましょう
直接会うことはできなくてもテレビ電話や音声通話といった方法もあります
8. 日中の昼寝は避けましょう。夜の深い睡眠を妨げます
9. 夜間に明るい光(特にブルーライト)を浴びるのはやめましょう
ブルーライトは睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます
10. 毎日同じ時間帯に寝るようにしましょう

参考: 日本うつ病学会 HP
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>

ハッピーリスト

寝る	ごろごろする	好きなものを食べる
ポットとする	深呼吸	ストレッチ・ヨガ
ゆっくりお風呂	叫ぶ	笑う
音楽を聴く	歌う	好きな服を着る
手や足のお手入れ	マッサージ	読書
泣く	DVDを見る	ゲーム・TV
掃除	模様替え	一人の時間を作る
服のお手入れ	断捨離	何もしないをOKに
好きな写真を見る	勉強する	携帯をOFFに
甘いものを食べる	おしゃべり	料理
好きなものに囲まれる	長所・短所探し	

こんな時だからこそ!
ハッピーに過ごしましょう

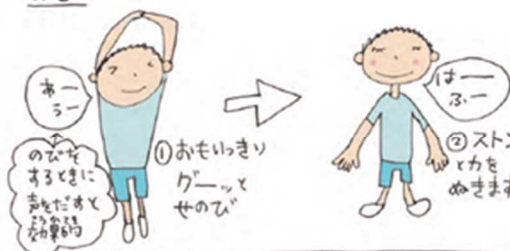
参考:NPO 法人ぶるすあるは
<https://pulusualuha.or.jp/>

お家でできる運動の第一歩



かんたんリラックスメソッド

のび



手ぶらぶら



かんたんリラックスメソッド

こきゅう呼吸



イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ぶるすあるは kidsinfost.net ©2016 pulusualuha ぶるす工房

YouTube やネットではお家でできる簡単なストレッチや運動がたくさん掲載されています! そのようなものを活用するのいいですね😊くれぐれもけがをしないように注意して行ってください。