

日の長さが短くなり、本格的に寒くなり、今年も残すところあとわずかになりました。今年も、新型コロナウイルス感染症の影響により私たちの生活にもいろいろと変化がありました。

これらが私たちにもたらした影響とそれによって生じたストレスへの対処法についてお伝えしたいと思います。

## ■新型コロナウイルスがもたらす3つの影響

生物学的影響：新型コロナウイルスに感染することで生じる  
発熱・咳・肺炎などの身体的な症状

心理的影響：目に見えないウイルスに対して、「感染したら怖い」  
「すでに感染していて、人に移したらどうしよう」というような不安や恐怖

社会的影響：新型コロナ感染症に対する不安や恐怖が増すことで生じる  
嫌悪や批判、偏見、差別。感染者のいる学校や地域に対して、偏見を持ち、  
「危険」と差別したりすることがあるかもしれません。



## 心理的影響と対処法

### 新型コロナウイルスに関するストレス

生活や仕事の変化によるストレス

家族や恋人との距離が近くなったこと  
によって生じる人間関係のストレス

自分が感染する、あるいは感染させて  
しまうことへの不安に対するストレス

いつ事態が収束するかわからない、  
見通しが立たないことに対するストレス

友人と遊ぶ、映画を見に行くなどの  
ストレス対処法が制限されるストレスetc

### 不安やストレスを乗り越える4つの工夫

- 「食事」「睡眠」がストレス解消の基本  
家にいる時間が増えたことで、食生活や  
生活リズムが乱れやすくなるので注意しましょう。
- こころの状態を書き出してみる  
不安を乗り越えるために、まず何に困っていて、  
こころと体の状態はどんな状態なのか把握したうえで、  
どのように対処すればいいのかを考えてみましょう。
- 気持ちを穏やかにする、リラックス方法  
リラックスの方法は、こころの相談室だより  
2020年の10月号をご確認ください。
- 無理せず、不安について相談を  
ぜひ、こころの相談室をご利用ください♪

## 社会的影響と対処法

### 感染拡大を防止するための新しい生活様式+α

ウイルスに対する不安や恐怖が、偏見や差別を生みます。それによって新型コロナウイルスに感染しているかもしれないと思っても、言い出せなくなるかもしれません。

そうなると対応が遅くなり、さらなる感染拡大につながる可能性があります。

どんなに予防していても、誰もが感染の可能性があります。感染拡大を防止するために、  
誹謗中傷を控え、感染を報告しやすい環境をみんなで作りましょう。

皆さんも感染したときは、感染拡大防止のために勇気を出してご報告をお願いします!

参考：NHK今日の健康 202011

## こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト：<https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話：深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777 (9:00~16:45)