





心の健康を守るために

～ 健康支援センターからのメッセージ ～

- ・ 新型コロナウイルスの影響で、皆さんそれぞれ大変な思いをしていると思います。
 - ・ 恐怖、不安、予定変更、見通しが立たない、不自由など、ストレスがかかると、人の心には様々な反応が起きるものです。これは、正常な反応で、健康な心である証拠とも言えます。たいていは、しばらくすると回復します、心配いりません。
 - ・ 今、私たちの心に何が起きているのか、そして、その対処法を知ってもらい、心の安心安全を取り戻せる日が早く来ることを願っています...
- 
- 

アウトライン



今、心に起きていること

心の「安心 安全」を取り戻す

健康支援センターでできること

衝撃を受けた時の心の反応

事実でないように思いたい

- ・本当ではない、嘘に違いない
- ・今までと同じように、平気な顔をしていた

い

感情を切り離す

- ・他人事のように話す
- ・淡々と出来事を話す

衝撃的な
できごと



不安を抱えきれない

- ・噂やデマを流してしまう
- ・つい人に喋ってしまう

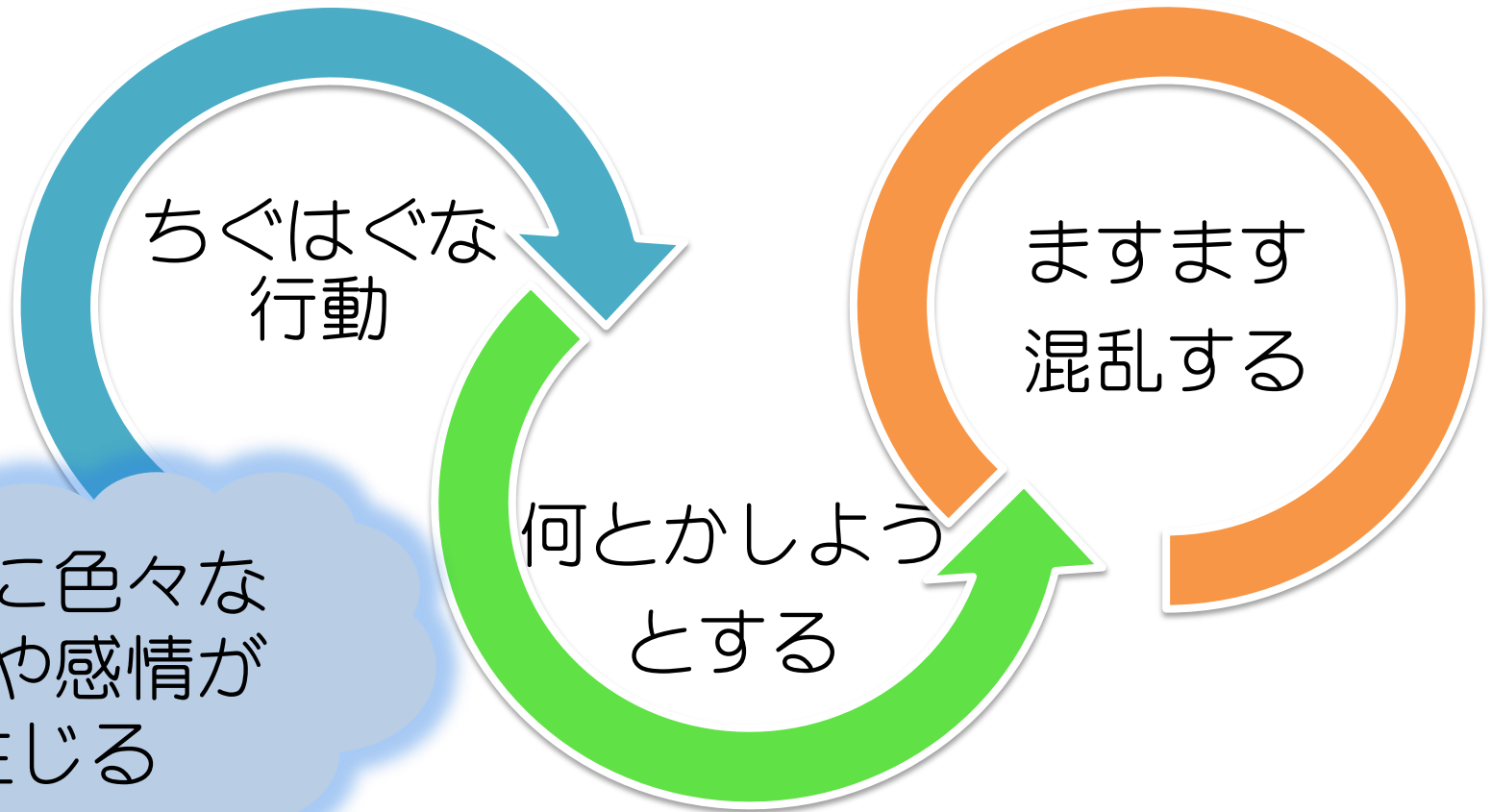
ツラくないように振舞う

- ・ヘラヘラしているように見える
- ・笑い顔になってしまう

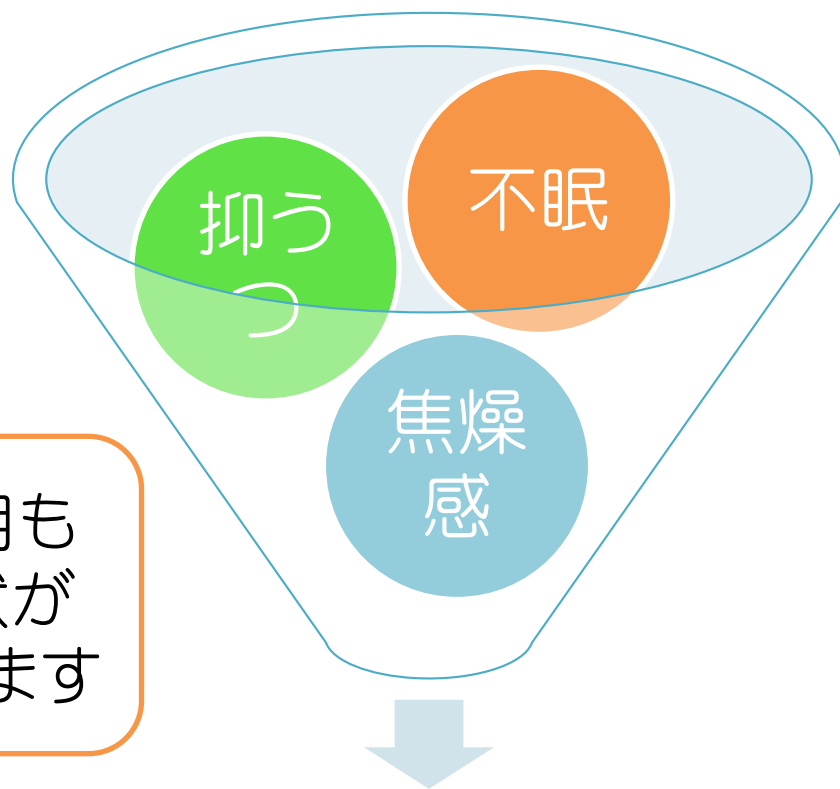
衝撃を受けた時の心の反応



衝撃を受けた時に生じる混乱



しばらくしてから起こること



収束から何カ月も経ってから症状が出ることもあります

安心した時に初めて出すことができる

心の「安心 安全」とは

怖い

楽しい

不安

緊張

心配

傷つく

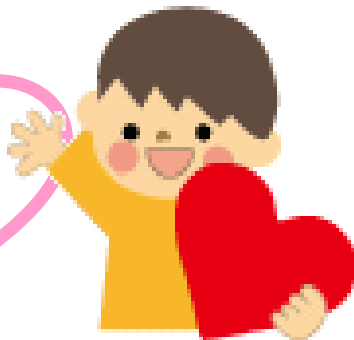
怒り

嬉しい

悔しい

イライラ

好き



ポジティブな感情も
ネガティブな感情も
あなたの大切な感情です。

今、感じている事を
素直に受けとめることが

自分を大切にすること

心の安心安全を取り戻すために

① 自然に回復するのを待つ

私たちの「心」には
回復する力があります

ダメージを受けているな…
変化しているな…と
冷静に受け止めながら
静かに見守りましょう。

- そっとしておく
- 心や身体を休ませる



心と身体を整える 呼吸法

イライラ

鎮めたい時

① 鼻から吸う 一気に 1.2.3
お腹に空気が入ってふくらみます

② 口から吐く 細く長く1.2.3.4.5.6
お腹がぺたんこになります



落ちこみ

元気を出したい時

① 鼻から吸う
細く長く 1.2.3.4.5.6

② 口から吐く
一気に ハッ！！



ストレッチや
ジョギングなど
何も考えずにできる
軽い運動もおすすめ

心の安心安全を取り戻すために

② 他人や自分を責めたり攻撃したりせず、 そのエネルギーを良い力に変えていく

• 日常生活を大事にする

• 学習や趣味にとりくむ

• いつも大切にしていることを大切にする



心の安心安全を取り戻すために

③ つらい時には、つらいと言う

・信頼できる人に相談する

相談することで
早く回復できる
ことがあります



家族

親友

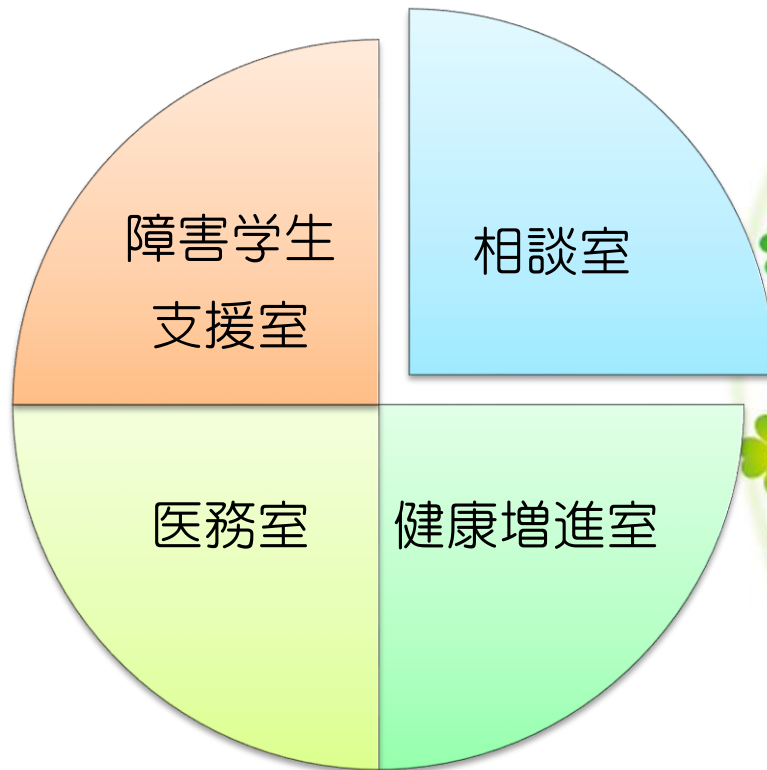
先生

恋人

学生室

健康支援センター

健康支援センター



相談室

月～金曜日 / 10:00～16:00

※予約制

soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp

COVID-19対策期間は
メール、電話、Skypeなどを
使用しての相談になります。

もっと知りたい人へ 参考になる情報

①「もしも『距離を取ること』を求められたなら：あなた自身の安全のために」（日本心理学会）

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

②「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ（日本赤十字社）

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

③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～（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

④「新型コロナウイルスなど、不安からくる“ストレス”に対処するには？」（NHK） https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html

