

## 心理的反応とメンタルヘルスケアについて

長崎総合科学大学附属高等学校 保健室

2020年度が始まり早々に新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大の影響により、これまでにない困難に直面しています。  
生じやすい心理的・身体的反応を知り、ストレスや不安に対処するコツを知ることで乗り越えられる事もあります。明けない夜はない！！  
日常を取り戻せる日が来るまで、一緒にできることから取り組んでいきましょう。

### 1. ストレスによる心の反応について

- 気持ちが沈む、漠然とした不安
- 孤独感、ホームシック
- 怒りっぽくなったり、涙もろくなる
- 気持ちが焦りイライラしやすい
- 興味や喜びを感じにくい など

### 2. ストレスによる身体の反応について

- 不眠・過眠の傾向が出てくる
- 食欲不振・過食
- 頭が重い頭痛がする、肩こりがひどい
- じんましんが出やすい
- おなかが張ったり下痢便秘しやすい など

### 3. 自分自身の健康の保持のためにできること

- 起床の時間を固定し、生活のリズムを整えよう
- バランスの良い食事を摂ろう
- SNSなどに上がっている著名人の運動を取り入れたりして適度な運動をしよう
- 就寝前のスマホやパソコンを控え、就寝2時間前に入浴したりし質の良い睡眠を取ろう



- 食事作りや掃除を楽しんで、過ごしやすい快適な環境を意識しよう
- 音楽を聴いたり絵・イラストなどデザインをしたり本を読んだり、好きなことを楽しもう
- 直接会えなくても、電話やメール、SNSを使って身近な人との繋がりを保とう



### 4. カウンセリングについて

本校では、皆さんの心の健康のために、臨床心理士がカウンセリングを行っております。

カウンセリング開室時間（要予約）  
火曜日 8：50～11：50

※発熱や咳、だるさ、味覚障害などの確認される場合は登校できません

まずは、高校（保健室） 838-2413 へ電話にて相談をしてください。