

# 新型コロナウイルス感染拡大による不安や疲れについて

新型コロナウイルスの感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

私たちは、大変な経験をすると、さまざまなストレスにさらされるため、身体や気持ちなどにいろいろなストレス反応が表れることがあります。

## 様々なストレス反応

### からだ

- ・寝つけない、夜中に目が覚める
- ・食欲がでない
- ・めまい・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい

### 気持ち

- ・不安
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・やる気が出ない
- ・孤独な感じ

### 行動

- ・怒りっぽくなる
- ・涙もろくなる
- ・落ち着きがない
- ・ひきこもる
- ・はしゃぐ

### 考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまりにくい
- ・記憶力が低下する
- ・自分を責める
- ・皮肉・悲観的な考えになる

このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時の、『自然な反応』です。同じ体験をしていてもストレス反応の表れ方は人それぞれです。



自然に回復していくことがほとんどですが、早めに相談することでつらさが和らぐことがありますので、ご相談ください。

## 相談窓口は

鳥取大学保健管理センター URL: <https://www.tottori-u.ac.jp/2135.htm>

鳥取大学なんでも相談（学生支援センター）

URL: <http://www.st-support.adm.tottori-u.ac.jp/student-life/index.html>

厚労省新型コロナウイルス関連心の相談 URL: <https://lifelinksns.net/>

\*このリーフレットは、北海道立精神保健福祉センター・熊本県教育委員会のリーフレットを参考に作成しました。

2020.04 鳥取大学保健管理センター作成