

## 精神科に通院されている、もしくは こころの調子が最近良くないと感じている 東京大学の学生・教職員の方々へ

現在世界的に猛威をふるっているCOVID-19の影響で、自粛という特殊な生活や、自分や家族の感染という不安の中で、今まで経験したことがない生活を余儀なくされていると存じます。その中で、こころの健康を維持する取り組みとしては、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(日常生活・体調編)～」、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(不安・落ち込み編)～」を参考にして、いろいろと試してみてくださいと思います。ここでは、既に精神科に通院されている方、もしくは、この自粛を要請されている期間にこころの状態が悪くなったと感じる方の参考になればと思います。

### 現在までに精神科に通院されている方へ

現在までに東京大学保健センターを含む精神科に通院されている方は、この通院が難しい状況下でも、内服を自分の判断で中断せずに、主治医の指示に従い、内服を継続するようにしてください。



また、現在通院されている保健センターを含む精神科クリニックもしくは病院に電話で、通院による対面診察が可能かどうか、処方が可能であるかなどの問い合わせを受診予定日より一週間以上前に行って頂ければと存じます。



東京大学保健センターは、緊急事態宣言下では対面診察が難しいため、現在電話による再診を行い、処方するようにしております。今後の状況次第では、電話再診も難しくなることがあるかと思いますが、その場合でも電話相談をなるべく継続し、処方が必要な方の場合には外のクリニックや病院を紹介するようにしておりますので、ご了承ください。

## 現在こころの状態が悪くなったと感じられる方へ

現在の状況下では、不安や気分の落ち込みや怒りやイライラなどさまざまな気持ちが出てくると思いますが、以下にあげる状態が一週間以上継続して、以前とは異なる状態と感じる場合には保健センター精神科に一度電話でご相談いただければと存じます。ご相談の上で、対応などを決めさせていただきます。必要があれば、相談が出来る学内の他の相談機関や精神科クリニックや病院を紹介させていただきます。

1. 物事に対して以前ほど興味がわかない、または楽しめなくなった
2. 気分が落ち込む、ゆううつになる、または絶望的な気持ちになる
3. 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に寝過ぎる
4. 疲れた感じがする、または気力がわかない
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎてしまう
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと悩む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる
7. 本を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい
8. 身振りや話し方が遅くなる、または、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある
9. 死んだ方がましだ、または自分を何らかの方法で傷つけようと思う
10. アルコールやタバコの量が以前に比べて増えている



## 参考資料

筑波大学「2020年度入学者の皆様へ こころのケアについて」 (一部改編)

<http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/2020/04/09/0032/>

東京大学相談支援研究開発センター精神保健支援室  
東京大学保健センター精神科  
お問い合わせ先：03-5841-2578