

学生の皆さんへ：【新型コロナウイルスとこころの健康について】

新型コロナウイルスの流行により、本学も4/15から休校という対応を取ることになりました。広島県でも感染者が増加しており、先日は知事から週末の外出自粛要請も出されましたね。これまでにない出来事に、多くの人が不安やストレスを抱えているのではないのでしょうか？また、今は感じていなくても、休校中に不安や心配になったりストレスを感じたりすることもあるかもしれません。

こうした状況で、皆さんに起こりうるストレスや不調、その対処法、休校中のこころのケアについてお伝えします。

【どんなことが起こるの？いつもと違うけど大丈夫かな？】

ウイルスとは未知で目に見えないものです。専門家の方々でも分からない部分が多いため、私たちが得られる情報も限られたもの、あるいは不確かなものが多いのかもしれません。そのため、これまで経験したことのない出来事に、過度な緊張や不安、ストレスを抱えてしまう可能性があります。いつもとは違う自分自身あるいは周囲の反応に戸惑う人もいるかもしれません。しかし、今のような状況で、いつもとは違う反応が出るのは自然なことです。そういったことを知っておくだけでも、少し落ち着くかもしれません。



表 感染症流行時に特有なストレス反応（日本赤十字社，2020）

一般的なストレス反応	感染症流行時の反応
<身体> 胃痛・高血圧・頭痛・食思不振	<気分・感情> 感染と死への不安・怒り・ 隔離への恐怖・不信感
<気分・感情> 不安・イライラ・高揚感・悲しさ	<認知> 他責的・排他的・原因の追求
<認知> 楽観的・悲観的・自責的・厭世的	<行動> 感染症とそれによる危機から 逃れるための行動（買い占め ・拒絶・孤立・情報収集）
<行動> 引きこもる・散財・飲酒・過食	

ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」ですが、一般的なストレス反応に加えて、感染症流行時特有の反応があります。

上記の表に示されている反応の他に、以下のようなこころの反応が起こることもあります。

- 自分や周囲の体調、これからについて不安を感じる。
- 思考が現実離れしたり、落ち着きがなくなったりしてしまう。
- 外出自粛など行動制限により、孤独や寂しさ、気分の落ち込み、苛立ちを感じる。
- よく眠れない。
- 自宅で過ごす時間が長くなり、倦怠感を感じる。
- 何もやる気が起きなくなる（無気力）。

など・・・



【ストレスや不安にどう対処したら良いの？】

普段とは違う状況の中で、起こりうるストレスや不安は様々です。限られた状況の中ではありますが、ストレスや不安をそのままにしておかず対処するよう心がけましょう。特に、休校期間中は友達や先生と会う機会が減り、人と接する機会も減っていきます。そうすると、今までより強い不安や孤独感を感じることもあるので、注意してください。

- できるだけ普段どおりの生活をするように心がけましょう。通常の睡眠、起床のペースを守りましょう。十分な食事、睡眠、休息を取るよう心がけましょう。
- 自分の感情をありのままに受け止めましょう。自分のこころの状態に目を向けてみましょう。
- できることや場所が限られている中でも、自分が落ち着いてリラックスできる活動をしましょう。お家で好きな音楽を聴くなど、ゆったりと過ごしましょう。人が集まる場所や時間を避けて、短時間外に出て散歩するのもいいかもしれませんね。軽く体を動かすこともストレス発散になるかもしれません。
- 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。どうしても過敏に反応してしまうかもしれませんが、落ち着いて普段どおりの気持ちを維持するよう心がけましょう。
- ネットやテレビの情報に注目しすぎて不安が大きくなるようであれば、これらを閲覧する時間を減らしましょう。厚生労働省や WHO といった出所の確かな信頼できる情報を参考にしましょう。
- 家族や友人との繋がりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、電話や SNS を使って連絡を取ることができます。自分の中に閉じこもらず、周囲とできる範囲での交流を持ちましょう。
- 不安や悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、先生やカウンセラーに相談しましょう。

【休校中の心のケアについて】

外出自粛や休校期間中などの状況では、周囲との交流の機会が減り、孤立や寂しさを感じてしまうこともあります。特に、ひとり暮らしの方は孤立や寂しさを感じやすくなってしまいかもしれません。上記のストレスへの対処法でも挙げましたが、不安や悩みを一人で抱え込まず、相談するようにして下さい。

カウンセリング・ルームでは休校期間中も、皆さんの悩みや相談に対応します。不安を感じた時、心配事があるときなどは、気軽にカウンセラーへ相談して下さい。



Tel:0829-87-0306(カウンセリング・ルーム専用ダイヤル)

※ お電話がつかない場合は、下記アドレスまでメールをください。

Mail: soudan@sanyo.ac.jp または tao@sanyo.ac.jp takada@sanyo.ac.jp

対応時間 : 平日 9 : 30 から 17 : 00 まで

【参考資料】

日本赤十字社 (2020). 感染症流行期にこころの健康を維持するために

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

公益社団法人 日本心理学会(2020). もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/