

新型コロナウイルスの中、こころの健康のために大切なこと、できること

新型コロナウイルスが世界的に広がりを見せる中、私たちの生活は大きな影響を受けています。ひと山超えてもまた次が来るかもしれない不安は続き、制限が緩和されても、通常の状態に戻るには時間がかかるようです。

学生のみなさんは、春学期期間中の Web による講義が決定して以降、通常以上の戸惑いや負担を感じている方も多くいらっしゃるかと思います。

こうした状況を踏まえ、今回の『カウンセリングセンターだより』では、通常ならぬ事態が長期化する中でみなさんに知っておいてほしいこと、どういった対策・対処が有効であるかなどについてお伝えしたいと思います。

★知っておいてほしいこと①

今の状況ではさまざまな心身の反応が起こります

例えば・・・

- ・睡眠の質が低下する（寝つけない、夜中何度も起きる、夢を見る、朝早く目覚める、など）
- ・食欲がなくなる
- ・疲れやすい、だるい
- ・頭が痛い、胃腸の調子が悪い
- ・感染に対して敏感になる
- ・体調や、学業・仕事、将来について心配になる
- ・自由が制限されイライラや怒りを感じる
- ・他者との交流が極端に減り、孤立感や寂しさを抱く
- ・最悪な事態を考えて、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まる



これまでの自分では考えられないような反応に、驚き、戸惑いを感じることもあるかもしれませんが、今のような通常ならぬ状態では、こうした反応が生じるのはとても自然なことです。過度に不安に思わず、今はそういう反応が出てもおかしくない、そういう状況なのだと構えることで、いくらかでも落ち着いて受け止めることができます。

★知っておいてほしいこと②

生活リズムを維持するのが難しくなります

現在のように自粛ムードが続く中、大学の授業は Web でなされ、通常よりも時間枠があいまいな中での生活が強いられます。生活リズムが定まらなかつたり、昼夜逆転ぎみになってしまったり、あるいは一日中寝続けたりすることで、睡眠や心身の健康への影響が出やすくなります。

なかなか難しいことではありますが、できるだけ通常の睡眠・起床のペースを保つよう意識しましょう。食事や入浴、散歩などの日課を活用してリズムを作ったり、資料配布型や動画配信型の講義でも通常の時間に合わせて勉強することも工夫の一つかもしれません。



★知っておいてほしいこと③

孤立を感じやすくなります

自粛ムードで外出が制限される中、通常であれば学生同士、教職員と学生間でコミュニケーションを取りながら、自分の行動の指針を得、安心することもできますが、今はそれがしづらい状況にあります。一人暮らしの学生や、留学生では、その傾向は一層強いかもしれません。家族と同居している場合には、家族とのコミュニケーションを大事にしましょう。友人と時々電話やビデオ通話で話すことも、不安軽減や気分転換に役立つかもしれません。家族や友人以外でも、大切な人とのやり取りが自分自身の心を勇気づけることにつながります。会話の中で、「しんどい状況が続くね」「なかなか慣れないし疲れてくるね」など、お互いに新型コロナ対策の状況下で感じる考えや感情を分かち合う時間が少しでもあると、みなさんの心身の健康を維持することに役立つかもしれません。



★知っておいてほしいこと④

自身のストレス反応に気づき、対処する

(1) 知っておいてほしいこと①でも述べましたが、まずは、この状況においては「ストレスを感じるのは自然」「さまざまな反応が生じるのは自然」という心構えを持ちましょう。そのように受け止めることで、過度におびえて取り乱したり、そのせいすべきこと・したいことができない、と自分を責めて、ますますしんどくなるという悪循環を断ち切ることができます。「この非常時にこういう状態になるのは仕方ない」ととらえ、その中で自分のできることを1つ1つしていこう、困ったときには誰かに相談しよう、という風に思えることが大事です。

(2) その上で、ストレスを蓄積させないよう工夫することは重要です。適宜休憩をとる(リラックス)、食事に気をつける(楽しむ)、散歩・運動をする(リフレッシュ)、信頼できる他者へ相談する(安心する)などの対処方法は、ストレスが蓄積して燃え尽きたり、心身の不調が慢性化・悪化したりすることを防ぐことができます。普段の、自分にとって有効なストレス対処法は、今の状況でも役立つことが少なくありません。自分がこれまでにピンチをどのように凌いできたかを思い出し、ぜひ活用してください。



☆その他の知っておいてほしいこと

(新入生)

- ・新たな対人関係やコミュニティを築く機会に乏しく、大学の勉強に関してもこれでいいのか確信を持たず、不安に感じやすいかもしれません。
 - ⇒教職員に連絡、相談してみましょう。
 - ⇒双方向型の授業でグループディスカッションなどがある場合、その間に少しでも自己紹介をし合う時間をつくりましょう。
 - ⇒予約制でラーニング・コモンズの相談も利用できるようです。
 - ⇒サークルや部活によっては、動画配信やオンラインでの活動をしているところもあるようです。

(上級生)

- ・進路選択や就職活動、ひいては将来の不安を抱きやすいかもしれません。
 - ⇒家族などに相談しつつ、キャリアセンターやハローワークの新卒応援にも問い合わせ

せてみましょう（電話や Web などによる相談や、予約制で対面をしている場合もあります）。

- ・留学生や障がいのある学生、現在メンタルヘルスのサービスを受けている方にとっては、今の状況は一層不安や孤立感を覚えやすいかもしれません。

(留学生)

⇒留学生の多くは、出入国の制限がかかる中、母国に帰りたいが帰れない、日本に戻りたいが帰れないなど、日本人学生以上の不便や不安を感じているかもしれません。日本や母国の状況に関して、信頼性の高い情報、役立つ情報を入手するのが難しいことも考えられます。困っていること、情報が不足していることがあれば、担当教員や各窓口に伝え、相談してみましょう。

(障がいのある学生)

⇒障がいのある学生は、Web による講義ならではの難しさを感じることもあるでしょう。教職員や障がい学生支援室、カウンセリングセンター内特別支援オフィス等に相談してください。

(メンタルヘルスサービスを受けている方)

⇒現在精神科治療などのメンタルヘルスサービスを受けている方は、担当医と定期的な連絡をとることをおすすめします。状態が悪化したときに備えてどのような対策があり得るかを話し合っておくと心強いと思います。

★さいごに

カウンセリングセンターでは、感染症予防に留意した対応をとりながら、みなさんの相談を受け付けています。基本的には電話による相談となっていますが、お話をおうかがいし、その上で一緒に考えたり、助言をしたり、より適切な相談先をお伝えしたり、といったサポートをすることができます。どこに相談したらよいかわからない時には、まずはお電話ください。

電話は、平日、9時から11時半、12時半から17時の間にお願いします。

カウンセリングセンター 今出川校地：075-251-3275

京田辺校地：0774-65-7415