

感染症ストレスと「今」の過ごし方について

入学登録の中止、ガイダンスや授業開始の延期など、いつもと違う新年度が始まりました。新入生、在学学生のみなさんそれぞれ、わからないことが多くて不安を抱えているのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行は長期にわたり、日々状況が変化しています。その見えない脅威により、今私たちは自粛し、自制するよう求められています。このような非日常の事態が発生すると、不安や心配、恐怖や怒り、寂しさ、時に安心感など、様々な感情が沸き起こってきます。

新たな学生生活を期待していた人、楽しみにしていた活動が中止となった人にとっては喪失感となっていることでしょう。一方、学業に不安を抱えていた人にとっては、少しほっとする感覚もあるかもしれませんね。「家にいてください（Stay Home / Stay at Home）」というメッセージを、居心地よく感じる人もいれば、かえってどうしたら良いのか分からない、居場所がなくて困ると感じている人もいます。そして、自分や家族、大切な人の感染にまつわる様々な不安や葛藤は、すべてのみなさんが抱えていることだと思います。

長期にわたって大学のお休みが続く「今」の過ごし方について、このような時間を共に過ごす方法をいくつか、メンタルヘルスの視点から皆さんにお伝えします。よかったら読んでみてください。

和光大学 学生相談センター



ストレスを感じることは自然な反応です

危機的な状況に置かれたときに、ストレスや混乱、悲しみや怒り、恐怖などの様々な反応がでることは自然なことです。信頼できる人と話をすることで、ストレスを和らげることができます。



遠慮なく相談してください

ストレスや不安に感じる事があれば、学生相談センターの開室時間に電話で相談できます。



生活のリズムを維持しましょう

ストレスへの抵抗力を高めるために、睡眠・食事・適度な運動を続けて、健全な生活リズムを維持しましょう。また、いつもの習慣（歯磨き、ストレッチ、楽しみなテレビ番組の視聴）を続けることで、自分がいつもより緊張したり、疲れていたり、あるいは興奮してうごきすぎていることに気づくかもしれません。



アルコールや喫煙、カフェインの取りすぎを控えましょう

不眠や不安に対処するために、アルコールや喫煙、カフェイン、そのほかの薬物を使用するのは避けましょう。



適度な頻度で、正確な情報を手に入れましょう

本学では、大学のTOPページ（リンク）に情報が集約されています。随時確認するようにしましょう。

もしかしたら、ウイルス関連のニュースに触れすぎて疲れを感じたり、過度に対応策をネット検索している自分に気づいている人もいるかもしれません。そんなときは少し情報に触れる時間を制限して、正確な情報を適度な頻度で確認できるよう、自分のスケジュールを見直してみましょう。



「今のままでできる、ちょっとした癒し」を探してみましょう

笑える映画や TV 番組・動画を観ること、好きな歌のミックスリストをつくること、この機会を利用して、やってみたことのないアートワークやクラフトに挑戦すること、凝った料理をつくること、掃除で断捨離すること。軽いウォーキングやペットと散歩、空を見上げてみるのもいいですね。自然の音に耳を傾けてみると、わずらわしさから解放されることもあります。ほかにもいろいろあるかもしれません。



社会的に距離をとることを求められるとき

今「社会的に距離をとる」ということは、周りの人が危険ということや、社会的に孤立するということではなく、「人との繋がり方に気を配る」ということです。政府や自治体のガイドラインに沿って安心・安全を確保し、いつもよりつながり方に気を配ることで、お互いをケアすることができます。

直接会うことはできなくても、コミュニケーションツールを使ってヴァーチャルな食事会をしたり、丁寧な手紙を書いたり、マメに電話したり、いろいろな方法を工夫して繋がりあう人たちがいます。

どのような繋がり方であったとしても、不安な時ほど人は、穏やかな優しい人と一緒にいたいものですし、そんな自分でありたいと思っている方が多いのではないのでしょうか。

今、自分自身が癒しの時間をもつことは、怖い思いをしていたり、孤独だったり、怒ったりしている人とも共にいながら、自分自身を守り、繋がれる人と支えあっていくことを助けます。

この出来事が終わったとき、「あのとき不安だったけど、よく気を付けてがんばったね」と、お互いに言えたらいいですね。私たちも自分の安全と癒しにきちんと取り組んで、話を聴けるようにして待っています。

どうぞ、みなさんもお自身の健康と安全を守ってお過ごしください。

以上

【参考文献】

- 香港紅十字會(2020). 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～ (日本赤十字社訳)
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- WHO 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一般向け特設ページ
https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public
- 東京都 新型コロナウイルス感染症対策サイト
<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/>
- 日本学生相談学会 今こそ、個へのまなざしを (理事長からのメッセージ)
<http://www.gakuseisodan.com/?p=3894>