

## 新型コロナウイルス感染症と心の健康について

### ～ 今、この状況で出来ること ～

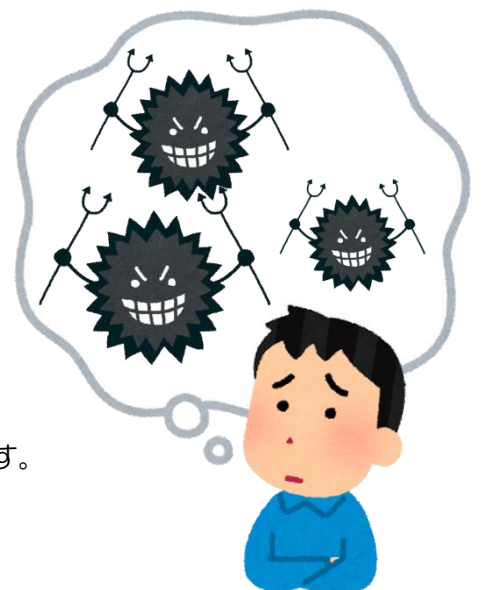
新型コロナウイルス感染症の拡大により、学生の皆さんはこれまでにない不安や心配を感じていると思います。特に、新入生の皆さんにとってはなおさらではないでしょうか。この困難な状況において、特に『心』の面で何が起こるのか、そしてどうしたらよいのか、学生の皆さんにとってほんの少しでも役立つような情報を発信したいと思います。

#### 1. 『心』の反応

ウイルスは目に見えません。そして、『新型』という名前が付いているとおり、その実態や治療法について未知の部分が多いという現実があります。よって、感染拡大を防ぐために、皆さんは大学に通うことができず、外出を自粛せざるを得ない状況です。

このように、自由を制限され、目に見えないもの、未知のもの、そして何より自分の健康を害する可能性のあるものに直面すると、私たちの心の中で以下のような反応が生じる可能性があります。

- 自分の体調、学業、仕事、そして将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。



## 2. 『心』の反応から『行動』の反応へ

不安や心配、恐れなどが大きくなり、『心』がづらい状態になると、なんとかこの状況を生き延びるために、以下のような『行動』をとる可能性があります。

- 情報収集をします。これ自体はとても大事なことです。ただし、非常時はデマも流れやすいので、余計に不安になったり、誤った情報に基づいて適切でない行動をとってしまったりするかもしれません。
- 自分や、自分にとって大事な人が生き延びるために、役に立つと思われる情報を SNS 等を通して拡散します。これも、自分の持っている情報の真否をよく調べる必要があります。場合によっては、悪意なくデマを拡散してしまうことになるかもしれません。
- 特定の人や場所を遠ざけてしまう可能性があります。つまり、差別や偏見、嫌悪です。例えば、「あの人は感染者と接する仕事をしているから、関わらないようにしましょう」、「あの場所は感染者が発生したらしいから、行かないようにしましょう」、「あの人は〇〇（国）から来たから、一緒にいると危ないかもしれない」といったことです。非常時は、不安をもたらす見えない敵（ウイルス）を見える敵（本当は敵ではないのに）に置き換えて、攻撃することでつかの間の安心感を得ようとしてしまうことがあります。
- 不安や心配を忘れさせてくれるものの力を借ります。ゲーム、読書、スポーツなど、自分にとっての趣味が役に立つでしょう。ただし、内容によっては逆効果になることもあるので、注意が必要です。例えば、飲酒やギャンブルは不安を吹き飛ばしてくれるかもしれませんが、生活リズムが乱れたり、「常に飲んでないとやってられない…」という状態になってしまったりしては元も子もありません。世の中が平常にもどっても、その人にとっては非常時のままとってしまいます。
- 「みんなが大変な時こそ頑張ろう！」、「誰かの役に立つことをしたい」と、平常時よりもエネルギッシュに行動できる人もいるかもしれません。これはとても尊いことです。ただし、非常時はエンジンがかかりすぎてしまうことがあります。休むのを忘れて動き続け、場合によってはエンスト、つまり『燃え尽き』（バーンアウト）という状態になってしまう可能性があります。



### 3. 今、この状況で出来ること

『心』をケアすることに伴って『行動』が変わり、『行動』を変えることで『心』は安定します。つまり、『心』と『行動』の両面にアプローチすることで、よい循環が生まれます。今、この状況で出来ることを試してみましょう。以下はその一例です。

- 生活リズムを整えましょう。息抜きや、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。
- ウイルスに関する情報から距離をとる時間を作りましょう。
- 情報の真否を確かめることを習慣づけましょう。
- 今の生活で「できなくなってしまったこと」だけでなく、「できていること」にも目を向けましょう。  
(私は、長年積まれたままになっていた本を読む時間ができました…)
- 今、不安、心配、イライラといった反応が生じるのは誰であれ当然のことです。ですから、「メンタルが弱くて、自分は弱い人間なんだ」というように、自分自身のことを責めないでください。
- できる範囲で、人とのつながりを保ちましょう。電話やメール、SNSなどを適切に活用しましょう。
- 行動に移す前に、深呼吸したり、飲み物を飲んだり、目を閉じたりして、一呼吸おくようにしましょう。自分の気持ちが整理されて、適切な行動に移しやすくなるかもすれません。
- セルフケアを試しましょう。ヨガやストレッチ、呼吸法などが挙げられます。ここでは、呼吸法について紹介します。

I. 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——  
肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。

II. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかで満たされています」と自分に語りかけましょう。  
今度は口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——  
肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。

III. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。

IV. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。

V. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。



#### 4. 最後に

多くの場合、『心』、そしてそれに伴う『行動』面の反応は、時間とともに軽減します。ただし、心身の調子を著しく崩している方は、どうか無理をせず地域や学内の医療・相談機関で相談するようにしてください。

学生相談室は、現在、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、5月6日（水）まで対面による相談を休止しております。ただし、相談員が在室し、お電話での対応のできる日もあります。お電話にて、相談したい内容の概要をうかがい、内容に応じて、後日の対面による相談をご案内します。もしくは、学内外の機関や窓口をご紹介します。最新の開室情報については、学生相談室のホームページをご確認ください。

この状況が一日でも早く収束すること、そして学生の皆さんにとって楽しく充実した日常がやってくることを切に願っています。



#### 【参考・引用】

- ・アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立 PTSD センター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳，2009年3月。  
(<http://www.j-hits.org/>)
- ・日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」  
2020年3月。( [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html) )
- ・日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」  
2020年3月。( [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html) )

作成：相談員 依田尚也