

— 新型コロナウイルス感染拡大にともなう“こころのケア”について —

新型コロナウイルス感染拡大により、学生の皆さまにも日常生活および大学生活におけるさまざまな活動の制限が長期間続いており、疲れやストレスを感じているのではないのでしょうか。また常にある感染のリスクなどに対し心配なことと思います。学生相談・修学サポートセンターでは、本学の「新型コロナウイルス感染拡大防止」の指針のもと、全力で修学や学生生活をサポートし、皆さんの不安を少しでも払拭するように努めてまいります。以下に、“こころのケア”で大切なことをまとめましたので、ぜひご覧ください。

1. 非日常生活の長期化によって起こるストレス反応について

今回のような非日常生活の長期化によって、不安やストレス（こころの「けが」）を抱えることが考えられます。こころが「けが」をすると以下のような色々な影響が生じてきます。

身体への影響

- 眠れない、熟睡感がない
- 身体がだるい
- 頭痛がする
- お腹の調子が悪い など

思考への影響

- 集中できない
- 何も考えられない
- 同じことばかり考える
- 自分を責める など

感情への影響

- やる気がでない、何をしてもおっくう
- イライラする
- 不安でしかたがない など

行動への影響

- 家に閉じこもる
- 些細なことで腹を立てる
- 飲酒や喫煙が増える など

このような「こころ」と「からだ」の変化は、大きな出来事に直面したときに誰にでもおこりうる自然な反応です。反応の出方は人によってさまざまですが、多くの場合は時間とともに回復していきます。しかし、これらの症状が一時的でなく、続いてしまう状態、また日常生活や大学生活に支障をきたす状態になれば、医療機関への受診なども必要となってきます。

2. 「こころ」と「からだ」の回復のために気をつけたいこと

1) 情報との付き合い方について

新型コロナウイルスに関する多くのニュースに触れることで不安が増長し、もっと動揺してしまう可能性があります。決まった時間にだけ新型コロナウイルスに関する情報を確認するようにしましょう。また情報があふれている今、常に情報の信頼性を考えましょう。

2) 新型コロナウイルス感染症がもたらす3つの顔について

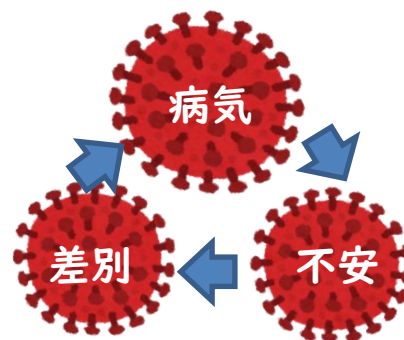
この新型コロナウイルス感染症は3つの顔をもつといわれています。第1の感染症は**病気そのもの**です。第2の感染症は**不安と恐れ**です。そして、第3の感染症は**嫌悪・偏見・差別**です。この3つの感染症はつながっており、負のスパイラルで広がっていきます。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながっていくのです。

① 第1の感染症「病気そのもの」をふせぐために

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、一人一人の衛生行動の徹底が大切です。

②第2の感染症「不安や恐れ」からころを守るために

- ◇ リラックス。「ほっ」とする時間を作りましょう。
- ◇ 熱中できたり、心が晴れたりする活動に時間を割きましょう。運動も効果的です!
- ◇ 食べて(健康的な食事)、寝て(質のよい睡眠)、自分をいたわりましょう。
- ◇ 気持ちを言葉にしてみましょう。心配や不安を一人で抱え込まずに、周りの人と話しましょう。自分の体験や感情を言葉にすることは気持ちの整理に役立つとされています。



③第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」をふせぐために

この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。治療を受けている人とその家族、自宅待機している人、医療従事者、日常生活を送って社会を支えている人すべてです。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。

参考文献

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～
(https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326_006124.html)

WHO:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)WHO公式情報特設ページ
「メンタルヘルスとCOVID-19」「COVID-19流行によるストレスへの対処」
(https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage)



簡単にできるリラクゼーション「10秒呼吸法」

1. 姿勢を整えて(椅子の背に軽くもたれて、両手はひざの上に)、静かに眼を閉じます。
2. 口から息を全部吐き出します。
3. 「1」、「2」、「3」とゆっくり心の中で数えながら鼻から息を吸って、「4」で息を止めます。
4. 「5」、「6」、「7」、「8」、「9」、「10」で口から息を吐きだしながらお腹をへこませます。
5. 3～4の動作を3分くらい続けてやってみましょう。
6. 終わるときは、両手をグッパ、グッパと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてすっきりしましょう。

参考文献:(監修)越川房子(2007)「ココロが軽くなるエクササイズ」東京書籍

3. 相談窓口について

「ころ」や「からだ」のことで心配なこと、基礎疾患を有するため感染の心配から通学に不安のある方、また、この感染拡大の長期化による家計の急変等によって修学が難しくなった方やその心配のある方も、学生相談・修学サポートセンターへ遠慮なくお気軽にご相談ください。

熊本保健科学大学 学生相談・修学サポートセンター

【電話番号】 096-275-2262

【開室時間】 平日8:30 ~ 18:00

【メール】 doraemon@kumamoto-hsu.ac.jp (相談予約)

