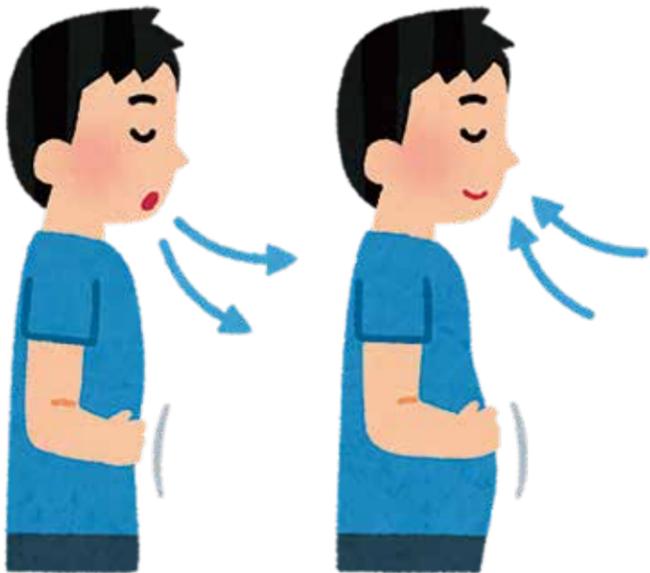


新型コロナウイルス感染症 流行下における メンタル ヘルスケア

キャンパスライフ健康支援センター センター長
井崎 ゆみ子 (いざき ゆみこ)



【図】鼻からゆっくり大きく息を吸って(1、2、3、4とおなかをふくらませて)、口からゆっくり息を吐きます(5、6、7、8、9、10でおなかをへこませます)

引用・参考ウェブサイト
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行下におけるメンタルヘルス対策指針第1版
日本精神神経学会他
新型コロナウイルス流行時の心のケア 福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座
新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう 日本赤十字社
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

新型コロナウイルス感染症の流行による生活への影響も長期化しています。感染そのものに対する不安に加え、社会がこれまでと大きく変化し、先行きが見通せない状況において、ストレスがかかるのは自然なことです。ここでは大学生・大学院生の皆さんのこころの健康管理について取り上げ、不安やストレスと上手に付き合う方法を考えたいと思います。

感染症流行がこころに与える影響

● 感染に対する強い恐怖

これには、自分が病気になることへの恐怖や、感染症により大切な人を失うのではないかとという恐れ、他の健康問題で生じたありふれた症状を新型コロナウイルス感染症と考えると不安になる、病気ではないかと疑われて、社会的に疎外されたり隔離されたりすることへの恐れ、などがあります。

● 隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感、怒り

新型コロナウイルスに感染した

のつながりは大切です。特に一人暮らしの人は、人と会う機会が減ると誰かとコミュニケーションをとること自体が減ってしまいがちになります。直接会えない時も、SNSや電話などで、可能な人と連絡を取り合い、話したりねざらいあったりする機会をもつことは、お互いのこころの健康に役立ちます。ストレスに感じていることを相談してみるのもよいと思います。

り、または感染者に接触したり、あるいは発熱や風邪症状のための隔離や自宅待機を求められた時には、それまでできていた通常の生活から切り離されたり、制限されることがストレスの原因となります。その反応として、感染にまつわる不安、心配の他、悲しみや気分の落ち込みや、家で過ごす時間が長くなることでの倦怠感や孤独、自由を奪われることやその原因となった誰かに対する怒りやイライラを感じるかもしれません。

● 生活の変化によって生じる心と体のストレス反応

友人や家族となかなか会えない、アルバイトが減って経済的に大変、オンライン授業になって課題がこなしきれない、就職活動が予定通り進まない、部活動を思いやりできなくなった、娯楽が減った…等々の変化に対応し続ける過程でも、不安、落ち込み、イライラ、無気力などの精神的反応や、頭痛・めまい・腹痛・肩こり・食欲減退・過呼吸などの身体反応がでることがあります。またこれらの自分に起きている反応に対して「私はどこか悪いのだろうか」

「私は弱い」と考えやすくなり、すが、決してそのように自分を責める必要はありません。これは誰にでも起こりうることで、キャンパスを居心地よく感じていた学生の活動制限によって、不安やフラストレーション、孤独感を抱くとの報告もあります。

ストレスへの対処

ストレスに対して有効だといわれている対処法をいくつか紹介します。

● 信頼できる情報を得る、ストレスの多いメディアの見聞きをしすぎない。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、厚生労働省や自治体などの信頼できる情報源から入手しましょう。徳島大学のホームページにも信頼できるリンク先が案内されています。ニュースやSNSなどのメディアで過度に情報に触れることによって不安や恐怖、怒りなどの感情が増大する可能性があります。時間帯を決めてアクセスすることも情報とうま

く付き合う方法です。

● 日々のルーティンを作って、生活リズムを規則的に保つ

適度な睡眠時間を確保し、起床のリズムをできるだけ一定に保ちましょう。大学生年代は、夜の活動時間が長くなり、年齢的にも20歳前後は一生のうちで最も夜型になりやすい時期です。毎日午後になつて起きる人は起床のリズムは一定とはいえ、夜型に偏りすぎていて、何かのきっかけに健康のバランスを崩しやすくなるので、この機会に生活の見直しをしましょう。食事を規則的にとり、自分なりに毎日決まってる日課を決めて実行する、軽い運動を習慣にする、1日1回屋外に出て過ごす、外に出られない時でもできれば午前中に窓際で日の光を浴びるなどは健康的な生活リズムを維持するのに役に立ちます。できることからやってみましょう。

● 家族や友人など、人と交流をもつ

物理的距離(フィジカルディスタンス)は確保しながらも、人と人

ます。

● 自分なりのストレス対処法を試してみる

自分なりのストレス対処法をもっていることが役立ちます。自分で楽しめる活動、例えば音楽鑑賞や読書、何か新しいことに取り組む、等もよい気分転換になりますし、リラクセスできる時間をも

つことや、今までにストレス解消に有効だった方法を試してみることもよいでしょう。また、不安や心配には、呼吸法(図)や筋弛緩法(力をぐっといれた後、ゆるめる方法)などのリラクゼーションも手軽で効果があります。

● 専門的な相談やケアを活用する

ストレスに伴って日常生活に支

偏見・差別・ハラスメントの防止を

障が出てそれが続くような時は、専門家に相談するのもよい方法です。徳島大学内ではキャンパスライフ健康支援センターで相談をお受けできるようになっています。

新型コロナウイルス感染症においては、1人1人が、マスクの着用・手洗い、3密を避けるなどが心がけることが、現在のところ最も基本的で重要な感染予防です。これは正しく恐れ、対策をとる、ということですが、しかし、目に見えない感染に対する不安は、行動を制限され社会全体が不安を感じるような特殊な状況では、人に対する怒りや攻撃にすり替わり、偏見やハラスメントが起きやすくなります。自分自身をねぎらい、こころの健康を保つことで、体調が悪い人や、風邪症状が治って出てきた人、感染して治療を受けている人、自宅待機している人、社会を支えている人など頑張っている人、敬意を払う気持ちを持つことができると願います。