



新型コロナウイルス禍において こころの健康を保つために

甲田 宗良

徳島大学大学院 社会産業理工学研究部
社会総合科学域 人間科学系 心理学分野

公認心理師／臨床心理士

この資料について

徳島大学総合科学部
Faculty of Integrated Arts and Sciences Tokushima University

- ✓ この資料は、2020年度前期に総合科学部にて開講された『コース入門講座』にて、甲田が担当した「CBRNE災害時のこころの健康－認知行動療法，マインドフルネスを中心に－」という講義内容に，加筆・修正を加えて作成しました。
- ✓ 加筆・修正に際して，同『産業・組織心理学』にて，受講生が作成した資料内容を組み込みました（総合科学部心身健康コース3年 岡本さん，對馬さん，前田さんの協力を得ております）。
- ✓ 新型コロナウイルスの感染拡大下において，こころの健康を保ち，自分や周りの人たちを大切にする・守るために必要な情報を記載しました。
- ✓ 資料の内容は，すでに出版・公表されている既存の資料を参考にしています（2020年10月23日時点）。今後，関連情報の更新等に伴い，本資料の内容も現状に合わなくなる可能性もあることをご承知おきください。

【資料に関する問い合わせ先】

徳島大学大学院 社会産業理工学研究部

社会総合科学域 人間科学系 心理学分野

Industrial Clinical Psychology Office

甲田 宗良（Koda Munenaga） 公認心理師/臨床心理士

E-mail: mkoda@tokushima-u.ac.jp

「健康」に関する価値観の転換

□ 心身の健康とは？

(一般的な定義)

- からだに悪いところがなく，丈夫なこと。精神の働きやものの考え方が正常なこと (大辞林より)
- 身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり，たんに病気あるいは虚弱でないことではない (WHOより)

□ Assumption of health normality (健康が正常であるという幻想)

(ストレス時代，パンデミック下における現実的な考え方)

- 私たちは，不健全な状態を抱えながらも，それと上手く付き合いつつ，その中でよりよく生きている



Steven C. Hayes

CBRNE災害

Chemical: 化学剤による大規模災害や毒物化学兵器による災害

新型コロナウイルス

Biological: 細菌やウイルス感染症のパンデミックや病原微生物等生物兵器による災害

Radiological: 原発事故など放射性物質の関与による災害

Nuclear: 核兵器による災害

Explosive: 高性能爆薬等爆弾を使ったテロや爆発による災害

新型コロナウイルス パンデミック下における メンタルヘルスへの影響

1. 不安・恐怖・強迫的行動
2. イライラ・落ち着かなさ
3. 睡眠への影響
4. 体調変化に対する過敏さ, 健康不安
5. 物質依存 (問題のある使用, 乱用)
6. 健康観, 価値観の変化
7. 精神疾患の発症・増悪



心身のストレス反応

【身体に生じるストレス反応】

- ☐ 不眠
- ☐ 睡眠過多
- ☐ 食欲不振
- ☐ 食べ過ぎ, 飲み過ぎ
- ☐ 胃痛, 胃もたれ
- ☐ 下痢, 便秘
- ☐ 頭痛, 頭重感
- ☐ 高血圧, 動悸, 不整脈
- ☐ 肩こり, 腰痛, 背中痛み
- ☐ 息苦しさ, 過呼吸



【心に生じるストレス反応】

- ☐ イライラ, 怒りっぽい
- ☐ 落ち込み, 憂うつ
- ☐ 不安・緊張感
- ☐ 無気力, なげやりになる
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 悲観的・否定的思考
- ☐ 集中できない
- ☐ 自分・他人を責める
- ☐ 楽しめない, 面白くない
- ☐ 寂しい, 人恋しい
- ☐ 誰にも会いたくない

**ストレス反応が多い・ひどい・長く続く場合は、
キャンパスライフ健康支援センターや病院に
相談してみましょう**

大学生への影響

- 休校の影響・・・不安，フラストレーション，孤独感
- 学生相談室等のサービスを利用していた学生は，サービスの利用が止まることによって，問題が維持・増悪し，自殺や薬物乱用のリスクが高まる可能性がある
- 不安の増大要因
 - ・ 遠隔授業の混乱
 - ・ 研究，資格取得，就職活動の見通しの無さ
 - ・ 実家や自身の経済状況の悪化に伴う影響



**誰しも，多かれ少なかれ，影響を受けるもの
影響がない人の方が少ないでしょう**

大学の窓口（一部）

- **総合科学部事務課学務係（学生生活全般）**

088-656-7108 (TEL) / skgakumk@tokushima-u.ac.jp (mail)

- **徳島大学キャンパスライフ健康支援センター**

- ・ 心身の健康問題 → 保健管理部門

088-656-7289 (TEL) / hokencenter@tokushima-u.ac.jp (mail)

- ・ 悩み, 生活や修学上の困りごと → 総合相談部門

088-656-7637 (TEL) / hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp (mail)

- **キャリア支援室（進路, 就職など）**

088-656-7635 (TEL) / gkseisyu@tokushima-u.ac.jp (mail)

ストレス反応との付き合い方

【行動編①】

- **ダラダラする**（テレビを観る，映画を観る，DVDを観る，本を読む，旅行雑誌を見る，お笑い番組を見る，コミックを読み返す，ファッション誌を眺める，音楽を聴く，インターネットをする，二度寝や三度寝をする，LINEやSNSで時間をつぶす，お菓子を食べてひたすらゴロゴロする，1日中ベッドの上で過ごす）
- **無意味なことをする**（ヘンな顔をする，部屋の中で走る，一人で笑う，独り言を言う，カーテンを開け閉めする，紙ふぶきを作ってまき散らす，壁をひたすら押す感覚を味わう，部屋の中をグルグル回る，メチャクチャなダンスをする，人のいないところで奇声を発する，紙を細くちぎる，りんごの皮を細くむく，ものまねをする）
- **趣味を楽しむ**（基本的に何でも良い，人それぞれ，好き好き） ※新しい生活様式を意識して
- **おしゃれをする**（メイクの練習，服の組み合わせを考える，マニキュアを塗る，口紅を塗る，好きな靴を履く，髪の毛をセットする，アクセサリーを身につける）
- **家事をする**（掃除をする，洗濯をする，洗濯物を干す・たたむ，洗いあがった洗濯物のにおいをかぐ，料理，ストックおかずを作る，野菜を刻む，窓拭き，網戸の掃除，換気扇の掃除，本棚の整理，書類の整理，引き出しの中の片付け，鍋や食器をひたすら磨く，クローゼットの整理，衣替え，棚の下を拭く，冷蔵庫の整理，調理道具の手入れ，花を生ける，インテリアを替える，壁紙を替える，寝具を替える，食器を一新する，手を洗い石鹸の匂いをかぐ，不用品を捨てる）

ストレス反応との付き合い方

【行動編②】

- **身体を動かす**（散歩，筋トレ，ウォーキング，ジョギング，なわとび，腕立て伏せ，腹筋，スクワット，ストレッチ，ヨガ，ダンス，泳ぐ，ラジオ体操，曲に合わせて踊る，ただまっすぐ歩く，歩いたことのない道を歩く）
- **発散する**（ベッドを殴る，枕を壁に叩きつける，棒を振り回す，号泣する，大声で歌う，新聞紙をやぶる，シャドーボクシングをする，クッションに顔を埋めて大声を出す，クッションを叩く・投げる，いらない紙を思い切って破る，目の前の空気をパンチする）
- **どこかへいく**（基本的に何でも良い，人それぞれ，好き好き）
※密を避ける！ 感染拡大地域を避ける！
- **だれかと交流する**（親しい人，一緒に居て安心できる人，ほっとできる人と交流する）
※密を避ける！ 多人数・長時間を避ける！ オンラインをフル活用する！
- **見る・眺める**（お気に入りの写真，昔のアルバム，昔の写真，旅行の写真，いきたい国の写真，美しい景色をインターネットで検索，好きなアイドルやタレントの画像，ペットの写真，恋人や家族の写真）

ストレス反応との付き合い方

【行動編③】

- **食べたり飲んだりする**（お茶を飲む，お茶やコーヒーをゆっくりいれる，丁寧にいれたお茶と漬物やお菓子を味わう，コンビニで甘いものを買う，いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ，ガムを噛む，手間のかかる料理をつくる，初めての料理に挑戦する，専用の食器で丁寧に味わう，新商品を試して見る） **※外食より今は自宅で！**
- **自然に触れる**（花や植物を眺める・触る，花を生ける，植物を育てる，庭や道ばたの植物や花を集める，公園で自然を眺める，公園の樹木に触る，木々のざわめきに耳をかたむける，石を裏返して虫を探す，立ち止まって頬で風を感じる，青空と雲を眺める，夕日が沈むまで見続ける，星空を見る，流れ星を探す，雨音を聞く） **※密は避ける！**
- **自分を癒す**（お風呂，寝る，指圧，アロマやお香をたく，マッサージ，瞑想，大きく深呼吸，伸びをしながら深呼吸，深くため息をつく，窓を開ける，朝の新鮮な空気を吸う，いつもより遅く起きる，絵を描く，詩を読んだり書いたりする，鏡に向かって笑顔をつくる，思いつきり泣く，「大丈夫だよ」と言う，自分を抱きしめてみる，好きな言葉を繰り返し唱える，今の気持ちを書き出してみる，この先やること＆やってみたいことを書く，今まで書いたものを読み返す，手紙を書く，自分の夢を書き出す）
- **目を閉じる**（周囲の音に耳を澄ます，足の裏の感じを味わってみる，体の各部分の感じを味わって見る，食べものの味を味わってみる，香りを味わってみる，楽しいことを空想する，なりたい自分を想像する，好きな人を思い浮かべる）

ストレス反応との付き合い方

【考え方編①】

- **考え方を変える**（「プラスの面に目を向けよう」「このくらいで済んで良かった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらった」「自分のために思ってくれたのかもしれない」「あの人にもいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」、いい面も悪い面も両方考える、次にどうするか考える）
- **（時には）あきらめる・忘れる**（「もうどうしようもない」「今はどうにもならない」「これはどうすることもできない」「気にしない、気にしない」「打つ手がないから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で」「さっさと次のことを考えよう」、あまり考えないようにする、無理にでも忘れようとする）
- **問題を整理する**（頭の中を整理する、原因と対策を分析する、問題を細かく分けてみる、対策できるのか・できないのかを見極める、今出来ることを考える、優先順位をつける、対策を綿密に考える）
- **人とのつながりを確認**（「あの人なら相談に乗ってくれる」「あの人ならわかってくれる」「あの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」）

ストレス反応との付き合い方

【考え方編②】

- **問題を受け入れる**（「ま、いっか」「そんなこともあるさ」「大丈夫、大丈夫」「それでいいよ」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことある」「ドンマイドンマイ」「時が解決してくれる」）
- **自分をほめる・励ます**（「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「やるじゃん」「みんな評価してくれているよ」「私はあなた（私）が好きだよ」「私はあなた（私）を信じてる」）
- **自分をねぎらう**（「よしよし」「大丈夫だよ」「大変だったね」「辛いよね」「しんどいよね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「頑張りすぎてない？」「少し、休んだら？」「もう頑張らなくていいよ」）
- **好きなものをイメージする**（好きな人の顔、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の街並み、毎年恒例の祭、お気に入りの景色、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画やドラマのワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、飼っていたペット、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたかった動物に触っている自分、頭の中で好きな音楽を流す、頭の中で好きな歌を歌う、頭の中で好きな言葉を繰り返す）

ストレス反応との付き合い方

【考え方編③】

- **思い出にひたる**（今までで一番楽しかったこと、大切な人に言われた言葉、楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、子供の頃に遊んだ場所や友だち）
- **（時には）妄想にふける**（行きたい国、見てみたい絶景、住んでみたい街、住みたい部屋、宝くじが当たったらどうするか、観てみたいライブ、あこがれの人とのデート、サイクリング、ドライブ、雲の形と似ているもの、町で見かけた好きなタイプの人、想像上の好きなタイプ、理想のデートプラン、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、学業で大成功をおさめている自分、俳優になったつもりでドラマシーンを回想）
- **（時には）だれかのせいにしてみる**（「もうやってらんねー」「ぜんぶあいつのせいだ！」「自分は悪くない！」「自分は正しいことをした！」「バカヤロー！」「やめちまえ！」）
- **体の感覚に注意を向ける**（頭の間、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚）

時と場合に応じて、ストレス反応と上手いこと付き合っていくことができる行動（対処）や考え方を試してみよう

メディアの影響

- メディアを通して, COVID-19関連ニュースを視聴している人もメンタルヘルスの問題が生じる可能性 (Lubens & Holman, 2017)
- 取材対象やコミュニティの対象者が被る心理社会的影響の問題 (Lai et al., 2020; Perlis, 2020; Kang, 2020)
- メディアの影響を受け過ぎないための対策 (Centers for Disease Control and Prevention, 2020; World Health Organization, 2020)
 - TV等をつけっぱなしにしない
 - 報道に接する時間を制限
 - 決まった時間に, 信頼できる情報源のみにアクセス

新型コロナウイルスを正しく理解する

- 徳島県新型コロナウイルス対策ポータルサイト

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/kansensho/5035331/>

- 新型コロナウイルスに関するQ&A 一般の方向け（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

- 新型コロナウイルス感染症 WHO公式情報特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/covid

- 新型コロナウイルスのNow！！（公立陶生病院）

<https://www.tosei.or.jp/news/47569/>

✓ 上記は一例です。他にも正確・最新・信頼できる情報源を参考にしましょう。

自分を慈しむ態度

□ Self-compassion（自分を慈しむ態度）がこころの健康に好影響

自分を慈しむ態度の3要素

1. 自己への優しさ (Self-Kindness)

➤ 自己批判をやわらげる

→ 「わたしは今できることをよくやっている」

2. 人はみな同じという感覚 (A sense of common humanity)

➤ 自分の苦しさを特別視しない

→ 「人間ならみんな苦しい時はあるなあ」

3. マインドフルネス (Mindfulness)

➤ 自分の現状への認識をうながす

→ 「いま、わたしは心に苦しみを感じている」¹⁷

最後に

新型コロナウイルス感染拡大下など、危機的事態において、私たちのところはさまざまな反応（変化）を示します。

不安、恐れ、動揺はもちろん、興奮、落ち着きのなさ、不満、怒り、敵意、落ち込みなど、さまざまな反応（変化）が生じるかもしれません。場合によっては、変に落ち着いた感じ、高揚感などが生じることもあります。この状況下で、それ自体は、ノーマルなことです。人は、常にいろいろな状況に、こころやからだは反応（変化）しますし、そうした反応の一つ一つが生きている、ということの意味します。

自分に生じている反応（変化）に関心をもち、できることならフラットに観察できることが大切です。そして、対処や調整が必要そうなら、本資料の「行動（対処）」や「考え方」などを試したり、親しい・信頼できる他者に話してみると良いでしょう。

現代は、情報に溢れており、知りたいことへのアクセスも容易です。調べて分かることはとても多いです。一方で、私たちのこころやからだもたくさんの情報を伝えてくれます。自分のこころやからだの情報にも目を向けることは、「健康を保つ」上で役に立つでしょう。本資料が「健康を保つこと」に少しでも役立てば幸いです。