

新型コロナウイルス感染症流行のストレスに対処するこころのケア No.2

2020/04/09

京都女子大学 学生相談室

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界的に流行し、刻々と状況が変わっていく中、私たちの生活のすみずみまで影響が及んでいますね。長期戦の覚悟が必要と言われていますが、皆さんの中にも不安やストレスを感じている方が、多くいらっしゃるのではないかと思います。学生相談室からは、こころのケアに関して、幅広い視野でお伝えします。この局面を、皆で乗り越えていくために、ご参考になれば幸いです。



1. 見えない相手（感染症）を見える化^{①②}。

- * 正確な情報を得ることで、過剰な不安に陥らずにすみませす。
- * 感染症は無形で目に見えないのが余計に不気味ですね。科学的知見に基づいた正確な情報を得ることで、イメージとしてある程度見える化できるようになり、防御できる相手であると認識できるようになります。
- * 正確な情報を得るうえで信頼できる情報源は、たとえば公共放送、厚生労働省など国の機関・自治体・世界保健機関（WHO）等のWEBサイト、など。

2. いわゆる「三密」を避ける。

- * 何といたっても感染を避けることが最優先されます。「密閉」「密集」「密接」の三条件がそろった状況に身を置かないようにしましょう。

3. 不要不急の外出を避ける。

- * 次のような用事は不要不急には当たらないと言われており、外出しても大丈夫です。
例) スーパーや薬局への生活必需品の買い物、病院への通院、職場への通勤、気分転換の散歩や公園で子どもが遊ぶこと、など。

4. 情報に触れ過ぎない。

- * 1日に1~2回、決めたニュースソースから、決めた時間だけ、情報確認したら、あとは新型コロナウイルス感染症関連の情報から離れましょう。
例) 昼12時のニュース + 晩9時のニュース
例) ネットニュースでは、トップニュースを確認し、枝葉の情報にはサーフィンし過ぎないようにしましょう。



5. 規則正しい生活リズムをキープする。

- * 時間割に沿うことが効果的です。日課の時間割表を作って生活時間の管理をするのがおすすめです。
- * 授業が行われない期間も、開講されていると想定して、登録している科目の授業時間には、なんらか自習してみたいかがでしょうか？
- * 昼寝などの仮眠は、30分～90分程度に留めましょう。

6. インターネット・ゲームに頼りすぎない。

- * 長時間没頭してしまうと、疲れて、むなしい気持ちになります。5. の時間割の中に、ネット・ゲームをする時間をあらかじめ組み込み（1日1～2時間程度）、それ以外の時間はネット・ゲームから離れて他の日課・予定を入れると効果的です。

7. 飲酒や喫煙を控える。

- * 不眠や不安に対処するためにアルコールやタバコ、その他の薬物に頼るのは避けましょう。かえって気分が悪化し、有害です。

8. インドアの楽しみを充実させるチャンス！

- * 動画・音楽とともにストレッチ、エクササイズ、ホームフィットネスなど、楽しく運動してみましょう。
- * 日ごろは手を付けられなかったことに着手する時間ができたのではないのでしょうか。掃除、物作り、料理の研究、お菓子作り、漬物作り、手芸、読書、たまった録画の観賞、興味ある資格に関する自習、歌の練習、絵手紙の交換、など。
- * オンラインイベントを探してみる。

9. マスクについて。新しく買えなくても大丈夫。

- * 不織布製の使い捨てマスクは、本来は使い捨てですが、数が無い時にはやむをえないので、洗剤で洗って干して再利用できます。洗剤液に30分以上漬けておくと、もみ洗いしなくても汚れ落ちします。
- * 何か布を用いて比較的かんたんに手作りできます。各種WEBサイトに作り方が紹介されています。

10. ウイルスに負けないための基礎体力づくり。

- * 5. のように規則正しく生活し、活動と休息のメリハリをつけること、適度な運動をして、栄養をきちんと摂ることは、ウイルスに負けない基礎体力づくりに効果的です。また、心の健康を保つのに効果的です。



11. ストレス反応について。

* ストレス反応は、ストレスの原因になる刺激や要求に対応しようとして、心・体・行動に現れる緊張状態・反応です。異常な状況で、ストレスを感じるのは自然なことです。

心の反応：不安、イライラ、恐怖、落ち込み、緊張、怒り、罪悪感、感情鈍麻、孤独感、疎外感、無気力、集中困難、思考力低下、記憶力低下、判断力低下、など

体の反応：動悸、発熱、頭痛、肩こり、腹痛、疲労感、食欲減退、嘔吐、下痢、のぼせ、めまい、しびれ、睡眠障害、悪寒、など

行動の反応：攻撃的行動、過激な行動、泣く、引きこもる、過食、幼時返り、ストレス場面からの回避行動、など

* 信頼できる人と話すことでストレスは緩和されます。家族や友人、先生、カウンセラーなどと、電話、メール、SNS等の通信手段も活用しながら、お互いに連絡を取り合ってつながり、気持ちを話してみましょう。



※ 次の日本心理学会のWEBサイトもご参照ください。

『もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために』 Keeping Your Distance to Stay Safe. (アメリカ心理学会：American Psychological Association, 2020) (日本心理学会訳)

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

12. 今後の不安に対して。先々のことを考え過ぎないようにする。

* 社会的に先行き不透明感が強い時で、自分の将来もどうなるのか分からないように思えて不安かもしれません。自分の不安を話したり、相談してみましょう。

- **生活困窮・経済的不安** …自治体の相談窓口（WEBサイトを検索する）
- **進路・就職** …本学の進路就職課、ハローワーク
- **健康不安** …本学の健康管理センター、学生相談室、学外の医療機関、など
- **心理的不安** …本学の学生相談室、身近な家族・友人・本学の教職員、など

* 状況は流動的で、刻々と変化しています。あまり先のことを考えすぎず、今できること、取り組んでいることにしっかり意識を向けるようにしましょう。

13. 物事の良い面を意識する。

* 暗いニュースに気分が沈み、不安になりがちですが、今の状況の中にもある、何かしら良い面を意識すると、勇気が持てます。

14. 人権を守る。社会的スティグマや差別を広げない。

- * 社会的スティグマとは、差別や偏見の対象として扱われる個人や集団の特徴・属性のことです。新型コロナウイルス感染症に関しては、たとえば、世界の他の地域では「武漢ウイルス」「アジア肺炎」などの誤った言葉を用いたり、日本でも感染者やその周囲の人たちを「コロナ」と呼んでからかうなどといったことが起きていますが、それらは間違っただけの行為です。感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。
- * 未知のものに対する恐怖が高まると、それをだれか「他者」のせいにしたくなり、異質なものや少数のものを集団から排除して自分を守ろうとする衝動が生まれます。そして、誤った有害な固定観念が生み出されやすくなります。人間の心にはそのような傾向があることを知り、それに押し流されないように、私たち一人一人が、よく気を付けてまいりましょう。



※ 次の世界保健機関（WHO）の web サイトもご参照ください。

『COVID-19 に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド』

Social Stigma associated with COVID-19 A guide to preventing and addressing social stigma. (国際赤十字連盟、UNICEF、WHO 合同, 2020 年 2 月 24 日改訂版)

[https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200224_JA_Stigma_IFRC_UNICEF_WHO.p](https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200224_JA_Stigma_IFRC_UNICEF_WHO.pdf)

[df](#)

15. どうぞ相談してください。

- * ストレスや不安に感じる事があれば、学生相談室をはじめとした学内の相談窓口をご利用ください。

学生相談室（予約制） 電話 075-531-7075

時間 9：00～17：00（土曜は12：00まで）

<http://web.kyoto-wu.ac.jp/kenko/02/20150518101415.html>