

新型コロナウイルスに関するのこころとからだのケア vol.1

令和2年を迎えてから、いつの間にか新型コロナウイルス(COVID-19)の話題ばかりになり、新年度を迎えてもなお先の見えない状況が続いていますね。世界的な広がりを見せているコロナウイルスは、感染する脅威だけでなく、心理的な影響も計り知れません。

自分や家族が感染する不安や、自宅にこもりきりになることによるストレスはもちろん、刻々と状況が変わる中で、1日に何度もテレビやネットの情報を見てしまい、心が消耗していると感じている方も多いのではないのでしょうか。そうした状況に対して、最近では「コロナ疲れ」「コロナストレス」という言葉も聞かれるようになってきたほどです。

そこで今回は、新型コロナウイルス感染症によるストレス・不安を軽減する対処法やポイントを、心理学的な観点からピックアップしてお伝えします。皆さんの心と体の負担が少しでも軽減できれば幸いです。

こんな異変が起こってませんか？

身体面の症状

- ・休んでいるのに疲れが取れない、体がだるい
- ・眠れない、途中で何度も目が覚めしまう、眠りが浅いように感じる
- ・悪い夢を見やすい
- ・食欲がない、もしくは食べ過ぎる
- ・頭痛、腹痛、胃腸痛、肩こり、吐き気、動悸、過呼吸、めまい、耳鳴り、などの症状が継続して起こる
- ・アルコールやタバコの摂取が増えた気がする



心理面の症状

- ・先がどうなるかわからず、過度に心配・不安がある、全て悪い方向に考えてしまう
- ・出来事、物音など些細なことに過敏に反応しやすい、またはイライラしてしまう
- ・気持ちが落ち着かずどうしていいかわからない、ソワソワしてしまう
- ・ニュースなどを見ると、考えて落ち込んでしまう、気が滅入ってしまう
- ・自分自身の感染、もしくは家族や友だちなど身近な人の感染に対して、常に強い不安・緊張がある
- ・自分自身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、と自分を責める
- ・自宅に1人でいるのがとても怖い、寂しい、孤独
- ・勉強ややるべきことなどに集中して取り組むことができない
- ・何をやるにも意欲がわからない
- ・できることがなにもない、自分は価値がないなどの無力感、罪悪感

外出自粛や緊急時の状況下では、上記のような**症状が出るのは当然**のことです。ストレスを感じているんだなど客観的に自分を見つめ、以下の対処などを参考にしてください。

対処法や心身の健康を保つために必要な 5 つのポイント

1. 情報の取り入れ方を工夫し、振り回されない

コロナウイルスに関しては、わからないことだらけなので、誰もが不安になり、不安に対処するために情報を入手したくなります。情報を得ることで安心したり、生活や今後に役立つことも大いにあると思います。ただし、一方で目と耳の両方からの刺激は意外と刺激が強すぎることがあり、数字や映像、難しい専門用語をたくさん浴び続けると、自分の中で消化できないまま、気づかぬうちに蓄積され、心も疲弊してしまいます。情報過多になり過ぎないように、疲れや落ち込みを感じたら、一度情報を入れることを止めてみたり、時間を決めるなどしてみましょう。また、デマ情報やチェーンメールなども少なくないので、惑わされないよう冷静に情報を取捨選択しましょう。

2. 日常のルーティンを大切にす(基本的な生活習慣)

外出自粛や在宅学習が続くと、ついつい起きる時間が乱れてしまったり、着替えるのが面倒になってしまったり、ご飯を抜いてしまったり、そんなことはありませんか？

朝起きたら着替える、顔を洗う、朝食を食べる、机に向かう、趣味の時間など、日頃のルーティンやメリハリのある生活を継続することは、心身の健康度を維持し、免疫力を低下させないことにも貢献します。“勉強する時間”、“リラックスする時間”など時間を区切ることや、居る位置・座る場所を少し変えることで何をやる時間なのか意識づけるなどは、メリハリをつける工夫として効果的でしょう。

また、一日中寝続けたり、昼夜逆転の生活などの睡眠リズムの乱れが出てくることは、睡眠の質を下げ、心身の健康を損なってしまうことにつながります。

完璧とはいかないまでも、できる限り安定的なルーティン、生活リズム、食事、睡眠を心がけましょう。

3. 適度に体を動かす、陽の光を浴びる

なかなか外出もしにくい状況とは思いますが、体操、ストレッチ、筋トレ、階段の昇り降りなど、家の敷地内でもできることもありますし、外に出られる方は、人が密集しない場所での散歩、ジョギングなどは良いでしょう。

その他、陽の光を浴びるだけでも、気分や感情の安定に深く関わるセロトニン(幸せホルモン)の生成に効果がありますし、窓や玄関のドアを開けて外の空気を吸うだけでも、気分が変わります。

料理や洗濯なども、意外に体のいろいろな部分を使っているものです。ふだんの何気ない動作の中に、どんな体の使い方や作用があるのか、この機会に発見してみるのもいいかもしれませんよ。

4. 自分の楽しいと思えること、リラックスできることをする

日常の中で楽しみやリラックスの時間を持つことは、生活に張り合いやメリハリを与え、心身の潤いや癒しになります。気分の落ち込みや生活の質の悪化を防ぎ、心身のバランスや免疫力の維持にもつながります。趣味でなくても、楽しいと思えたり、リラックスできることを、この機会に探してみましょう。

例えば、音楽を聴く、本や雑誌を読む、絵を描く、保存してある写真を眺める、料理、ものづくり、散歩、ジョギング、ストレッチ、ペットと遊ぶ、お風呂、アロマなど、時間を区切るような工夫があればゲームや動画などもいいでしょう。

その他、簡易的なリラクゼーション法として、呼吸法、筋弛緩法はおススメなので、ぜひお試しください。

*10秒呼吸法 <https://shakai-ouen.com/dvd/san/b0401.pdf>

*筋弛緩法 <https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>



5. コミュニケーションを取って、近況報告 & 気持ちの共有

緊急事態宣言が出され、「家からほとんど出ない」「買い物しか行かない」という人も増えてきました。テレビを1日中見ているという人も多く、「もう耐えられない」という声を聞きます。この時人間にとって欠かせない大切なものがコミュニケーションです。

電話をする、SNS を使って会話する、サイトに自分の思いを発信する、など家族や友人、旧友、先輩、サークルやバイト仲間などと意識してコミュニケーションを取るようにし、情報、状況、気持ちの共有をしましょう。自分の思いを外に出す、聴いてもらうということは、心の健康やバランス維持にとってとても大切なことです。

また、そうして“離れていてもつながっている”という感覚を得ることが、苦難に耐える大きな助けになります。

メンタル不調になったら

緊急事態が長引くと不安や恐怖でいっぱいになりメンタル不調になるかもしれません。体調や精神的な不調を感じる場合は、一人で抱え込まないで誰かに相談してみましょう。気持ちや症状が少し和らぐこともあります。

また、学内にも相談窓口を設けています。どうぞ安心してお気軽にご連絡ください。

白鷺大学カウンセラー一同

<学内における、こころのケアに関する連絡先>

- 窓口: 学生相談室 (本キャンパス) 0285 (20) 8118 *直通
(大行寺キャンパス) 0285 (26) 2513 *学生課と共通
- 時間: 9:00~16:00 (11:30~12:30 を除く)

*まずは学生相談室にご連絡ください。相談室スタッフが対応いたします。

(現在は、原則電話での相談を行っています。相談方法についてもご相談ください。)

*なお、相談内容によって学内カウンセラーによる相談を受けることもできます。(予約相談)

相談の内容は固く守られますので、安心して相談してください。

*また、特に身体面の不調が気になる方は、健康管理室でも相談を受け付けています。

(本キャンパス:0285 (20) 8105/大行寺キャンパス:0285 (26) 2514 時間は学生相談室と同じ)

