



新型コロナウイルス感染拡大防止時のこころの健康について 〈学生の皆さんへ〉

基礎工学・理学キャンパスライズ支援室
上原秀子
(一部修正) 情報科学研究科学生相談室
邊見健一

新型コロナウイルス (COVID-19) の蔓延により、活動の自粛、メディア授業の導入など、イレギュラーな学生生活を強いられていることで多くの方が戸惑いながら毎日を過ごしておられることと思います。特に、新入生の皆さんにとっては、慣れない学生生活に加え、履修の手続きや学習方法など不安になることが多いのではないのでしょうか。皆さんに少しでも心穏やかな毎日を過ごしていただくためのメンタルヘルス情報を以下にまとめました。

1. 新型コロナウイルス流行時における、こころの健康のために



【こんな気持ちや状態になるかも知れません】

- 危機を感じる状況で私たちに普通にみられる反応を知り、自分を責めないようにしましょう。
- ▶ やる気がでない。イライラする。涙もろくなったり、悲観的になったりする。
- ▶ 集中力が低下する。なんだか落ち着かない。眠れなかったり、眠りすぎたりしてしまう。
- ▶ 病気になることや死ぬことへの恐怖。大切な人を失うのではないかと。
- ▶ 他の人との交流が制限されるため、孤独や寂しさを感じる。

【自分自身のためにすると良いこと】

- 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- いつもの睡眠・起床のペースを保ち、栄養のバランスと適度な運動を心がけましょう。
※室内で手軽にできるエクササイズが動画や Web に紹介されています。
- 生じる感情をありのままに受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- 楽しくリラックスできる活動を試してみましょう。
例) 絵を描く、音楽を聴く、ストレッチ、マインドフルネス瞑想、クロスワード、料理 etc
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になります。笑顔や、小声でくすくす笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。
- 家族や友人とのつながりを維持できるように、定期的に連絡を取りましょう。社会とのつながりを感じ、独りではないと思えるようにすることが大切です。遠隔会議システム Zoom (無料版あり) を使って、遠隔飲み会、遠隔井戸端会議、など楽しいですよ！



【避けた方が良いこと】

- × 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- × 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- × 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

- × 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。
- × ストレス対処のためにアルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避けましょう。

2. 緊急事態宣言が発令されている状況のなかで

先が見えない生活がつづいていることで心配なことや困ったことが生じているのではないでしょう。相談窓口や気持ちの持ち方などをまとめましたのでご参考になさってください。

1) メディア授業や学習に関する質問や困り事の連絡先

インターネット環境の不具合で聴講できなかつたり、先生に質問するタイミングや方法がわからなくて学習が停滞している人がいるかも知れません。他の受講生の様子がわからないために、授業内容を難しく感じているのは自分だけではないかと思いついて投げやりになっている人がいるかも知れません。以下は、授業や学習・履修で困ったときの相談窓口です。現在、電話がつながりにくくなっていますので **メールでのご相談が確実です**。先生個人のメールアドレスは、シラバスや学部のHPでご確認ください。

 ネット環境が悪い学生さんのためにモバイル WiFi の貸出が始まっています。

〔情報科学研究科の皆さん〕

「何か様子がおかしいな。いつも違うな」と感じることがありましたら、些細なことでも、誰かと話をしてみることに役に立つことがあります。気になることがありましたら、まずは気軽に相談してみてください。

- ・「情報科学研究科学生相談室」にメール (soudann@ist.osaka-u.ac.jp) でご相談ください。
- ・授業や研究については、直接、指導教員の先生もしくは授業担当の先生にメールでご相談ください。

2) カウンセラーに相談したいと思ったら

※緊急事態宣言が発令している間は、通常とは異なる相談様式になっています。

〔キャンパスライフ健康支援センター〕

- ・HP (<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>) に各窓口の連絡先と予約方法が掲載されています。
- ・新型コロナウイルスへの大学の対応や大阪府の相談連絡先に関する情報も掲載されています。

3) 誰とも会えない。課外活動の制限がある。


まるで自宅に監禁されているかのような毎日にうんざりしている人もおられるかも知れません。しかし、当たり前になっていたことができなくなったことで、自分は何をしているときに充実していたのか、自分にとって何が大切だったのかに気づかされることもあるかもしれません。気持ちを切り替えて、自分のところに耳を傾けてみるのも良いかもしれません。Stay home の時間は私たちが自己理解を深める良い機会です。懐かしい自分と再会できるかもしれません。



4) バイトの時間短縮など、経済的な心配

コロナの影響で、バイトも時間短縮になったり辞めざるを得なくなったりしている人たちがいるかも知れません。授業料や家賃の心配が生じているかも知れません。節約の工夫は必要ですが、学生の皆さんが一人で解決できる問題ではありません。ご家族に困っている状況を伝えて対応策を一緒に考えてもらいましょう。ご家族に話づらい場合には、まずは身近な信頼できる人に相談してみましよう。



 大学もサポートを始めています。授業料の納入時期の延長が決まりました。

経済的支援も準備中のようです。大学のHPを見逃さないようにしてくださいね。

5) ご家族への心配

深刻なニュースを読むと、ご家族が感染するかも知れないと心配になったり、ご家庭の経済状況が心配になったりするかも知れません。感染しても大半の人が回復しています。経済のダメージについては政府も対策を協議しています。不安にこころを乗っ取られてしまわないようにしましょう。私たちが地道にウイルスの感染拡大防止に努めることが一日も早く日常生活を取り戻すことにつながります。Stay home、マスク着用、こまめな手洗いを続けて、この緊急事態を乗り越えていきましょう。

6) 「ウイルスの次にやってくるもの」動画のご紹介

私たちは、連日、新型コロナウイルス感染拡大のシリアスな報道に晒されています。ウイルスがどのようにして私たちの意識に影響を及ぼしていくのかが3分のアニメーションで描かれています。ウイルスのもう一つの感染力を理解して私たちのこころが「怖れ」にむしばまれないようブックしましょう！

「ウイルスの次にやってくるもの」【日本赤十字社】

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

7) 特殊な時間のその向こう

これまで当たり前のように顔を合わせていた人たちと会えない状況がつづいています。学部や研究科に入ったばかりの方々や研究室に配属されたばかりの方々にとっては、新しい人間関係を構築することが出来ないまま毎日が過ぎていきます。先生方との直接の交流も難しい状況のため、大学生生活の醍醐味を十分には味わえていないかも知れません。

先生方や職員の方々にとっても、学生の皆さんと直接会うことができない現在の状況が耐え難いことであることに変わりはありません。学生の皆さんと同様に前代未聞の事態に戸惑いながらも、日々、懸命に大学教育を支えておられます。

誰もが先の見えない試行錯誤しながら生きています。うまくいかないことがあるかも知れません。こんなはずじゃなかったと思うことがあるかも知れません。誰かと衝突することがあるかも知れません。そして、思いがけず誰かの涙を目撃したり、思いがけず誰かの一言に気持ちが救われることがあるかも知れません。

やがて通常の生活に戻った時に、私たちは誰かとようやく直接会うことができ、「初めまして」と自己紹介をしあったり、「久しぶり！」と再会を喜んだり、はたまた、マイペースで過ごせていた時間を名残惜しく思うのかもしれない。パソコン画面の中におられた先生と直接対面したら印象が大きく異なるかも知れません。

このトンネルを抜けたときに私たちはどんな気持ちに包まれるのでしょうか。今のような特殊な時間を過ごしたからこそ見える景色があるのかも知れません。皆さんが健やかに毎日を過ごされますことを心より願っております。



【引用・参考文献】

★「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）WHO 公式情報特設ページ」WHO のHP

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

★「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ 日本赤十字社

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

★ ブリーフィング・ノート（暫定版）「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行時の心のケア Version 1.5」日本語版（2020年3月23日）作成：IASC

翻訳・作成：福島県立医科大学グループ（前田正治（監訳）、瀬藤乃理子、村上道夫、竹林由武）