

沖縄国際大学 学生の皆さまへ

「不要不急」「自粛」「制限」等、きゅうくつな言葉を目や耳にすることが多い毎日が続いています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大学構内への入構禁止や施設の使用禁止等、様々な制限の中で生活されていることと思います。また県外や離島等の実家に戻れず、一人で頑張っておられる学生もいらっしゃると思います。皆さん一人一人のその行動は感染防止に役立っています。

このような状況が長く続くと心理面に様々な変化が出てくることがあります。以下にストレス反応や対処法などをまとめましたので、参考にしていただけると幸いです。

- ① 感染すること、させるのはでないかと考えること、学業や将来に関すること等への「不安や恐怖」
- ② 生活全般の不自由さ、不全感に伴う「悲しみや落ち込み」
- ③ 家で過ごす時間が長くなることに伴う「孤独感、倦怠感」
- ④ 主体性や自由が失われること、過度の我慢を強いられることに対する「怒り」
- ⑤ 従来のサポートやケアが得られなくなることによる「精神的苦痛」
- ⑥ 周囲の状況が目に入りにくくなり、うっかりミスが増える「注意範囲の狭窄」
(※ パソコン作業中のデータ消去や運転中の事故等にご注意を！)
- ⑦ 他者を断じるような姿勢になったりして「思考に“遊び・幅”がなくなる」
- ⑧ 人に頼る、休むという判断ができずに「抱え込み・燃え尽き」

★ これらはごく自然な反応です。自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く元気にならねばと焦ったりする必要はありません。心理的な反応は個人によって現れるタイミングや強度が異なりますし、睡眠障害など身体的反応として強く現れる人もいます。

在宅での学習が強く求められている時に、以下のことが推奨されています。

(Nature ダイジェスト版 ルーシー・A・テイラー による)



1. 「一日の予定を決める」 … 具体的、測定可能、達成可能、関連性があり、タイムリーな目標を設定するとよいでしょう。
2. 「朝のルーティンを作る」 … 朝の日課は作業するというマインドセットに導きます。
3. 「専用の作業スペースを作る」 … まずは目に入る範囲を作業モードにセットアップすることから始めましょう。
4. 「定期的に休憩をとる」 … 時々心身をゆるめましょう。可能な範囲で運動をしたり、新鮮な空気を吸うことは作業効率アップにもつながります。
5. 「終わりを意識する」 … 精神的な「帰宅」を。作業とプライベートを切り離す上でも、終わりを意識しマークすることが大切です。

◆ コロナ ストレス対策 ～ こころのコンディションを整えるためには ～



① 自分の気持ちに気づいて、表現してみましょう。

遠隔授業への戸惑い、先の見えない状況への不安、感染への恐怖を感じることもあるでしょう。

☑ 今の気持ちを表現してみる ⇒ イライラ、さみしい、つらい等、どんな気持ちも大切に。

② 信頼できる人とつながりを保ち、話をしてみましょう。

他の人と話をすることで状況や考えが整理され、安心できます。

☑ つながりを大切にする ⇒ 友だち・先生・趣味の仲間・家族等

☑ つながりを維持するには ⇒ LINE・SNS・電話・メール・手紙等

③ 自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

あなた自身が今できる「楽しい」と思えることを意識的に取り組んでみましょう。

☑ あなたに合った方法は？ ⇒ ・本を読む ・映画を観る ・好きな音楽を聞く ・絵を描く

・日記を書く ・ペットと遊ぶ ・深呼吸をする ・アロマを楽しむ

・おいしい物を食べる ・入浴 ・適度な運動（体操など）

☑ レポートリーを増やす ⇒ ストレス対処法をたくさん持っているとう安心して過ごせます。

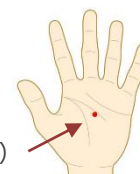
◆ 『からだ編』

心と身体は関係性が深く、「心身一如」と言われることもあります。不安やイライラ等のストレスに対しては、①呼吸法 ②経穴（つぼ）を活用する等、身体から心へ働きかける方法があります。

① 呼吸法 : 息を吐いてから吸います。口からゆっくり、長く、一定のペースで吐いて（苦しくならない長さ）吐ききったら、鼻から自然に吸います。（時間は2,3分程度）

② 経穴（つぼ）：呼吸法と併用します。口から息を吐きながら「労宮」という経穴（つぼ）を押して、ゆっくりと戻します。

（労宮：手のひらの部位、手を軽く握って指を折り曲げたときに、中指の先があたる部分その近辺）



【引用・参考文献】

1. COVID-19 感染に対応する医療従事者のセルフメンテナンスとメンタルサポートについて 崔 炯仁 (いわくら病院)
2. 新增補版 心の傷を癒すということ：大災害と心のケア. 安 克昌. 作品社, 2019.
3. パンデミックの間に自宅にいる研究者のための10のワークライフバランスのヒント ルーシー・A・テイラー
4. 東京大学相談支援研究開発センター「学生の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症に関する対応について～」
5. お茶の水女子大学 学生相談室 「学生の皆さまへ」
6. American Psychological Association(2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
7. 日本赤十字社(2020). 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

何か困りごと、不安なことがあった時、気分が落ち着かない、なんとなく落ち込んでいる、…
そんなことがあれば、大学には「キャンパス相談室」がありますので、ご連絡ください。

《開室時間》 月～金 9:00～18:00 (9号館1階)

《連絡先》 098-893-3934 または consult@okiu.ac.jp まで