



2021年4月19日

学生の皆さんへ

学長メッセージ—この時期をすこやかに過ごすために—

学長 三井 知代

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不要不急の外出の自粛などの感染防止対策を取ることが求められています。長引くコロナ禍での生活に学生の皆さんは少なからずストレスを感じておられるのではないのでしょうか。

イライラしたり不安になったりするのは、この状況下では自然な反応なのです。そして皆さんの心身の健康を保つためには、今後皆さんに起こりやすい心身の反応とその対処法をあらかじめ知っておくことが大切です。学生の皆さんがすこやかにこの時期を過ごすことができますように、長期のコロナ禍での生活が心身に及ぼす影響と対処法についてお伝えします。

[起こりやすい心身の反応]

1. 不安

新型コロナウイルス感染症に自分や周囲の人が感染するのではないだろうか、今後社会がどのようになっていくのだろうかと不安に感じることもあるでしょう。寝付きが悪い、眠りが浅くなることもあります。

2. 気分の落ち込みや孤独

通学、勉強、課外活動など皆さんが大切にしてきた日常生活のリズムが乱れ、気分の落ち込みを感じることもあるでしょう。また、他者との交流が少なくなり孤独を感じることもあります。

3. 怒り

自由な行動を制限され、やり場のない怒り、いら立ちを感じるかも知れません。

4. 食生活の乱れ

いつもより食べ過ぎる、食べることができなくなる、あるいは成人でしたら適量以上にアルコールを摂取することもあります。

これらの反応はストレス状況下では自然な反応ですが、長期間持続することは望ましくありません。皆さんの心身の健康を保つためにどのような対処法があるのかをあらかじめ知っておきましょう。



[ストレスに対処する]

1. 日常生活のリズムを保つ

食事、勉強、睡眠等の日常の生活リズムをしっかりと保ちましょう。栄養のある食事をとり、体を動かし、よく眠るなど健康的なライフスタイルを維持する事が何よりも重要です。

2. 信頼できる情報を収集する

新型コロナウイルス感染症に関する正確な情報収集は重要です。しかし、この時期インターネットでは様々な情報が氾濫し、その中には誤った情報も含まれている可能性があります。信頼できる機関、例えば厚生労働省や都道府県などからの情報収集が望ましいです。また、ウイルスに関する報道に過度に接するとかえって不安になることもあります。読書や音楽鑑賞など他のことにも気を向けてみましょう。

3. 気分転換をはかる

自分自身がリラックスし落ち着くこと、心地よいこと、楽しいことを見つけましょう。好きな音楽を聴く、動画を見る、読みたかった本を読む、美味しい料理を作る、軽い運動をするなど緊張した心と身体がほぐれるような時間を作りましょう。

4. 人とのつながりを保つ

直接会えない人たちと電話やメール、SNS でコミュニケーションをとりましょう。日常生活のあれこれや今の気持ちを話し合うことで、「自分独りではないのだ」という安心感を得て気持ちが軽くなるでしょう。

ストレス対処法は上記以外にも多くの方法があります。自分に合った方法で健康な心と身体を保ちましょう。制約のある生活が今後も続きますが、皆さんの今の行動が皆さん自身を守るだけでなく、社会の多くの人々を守ることに繋がります。

「感染症にかからない」「感染症をうつさない」ことをしっかりと心に留め、この事態をともに乗り越えていきましょう。

[本記事の参考ウェブサイト]

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

日本心理学会広報委員会訳

「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」

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

