

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行下における過ごし方について

明大生の皆さん

新型コロナウイルス感染症の流行により、皆さんも様々な影響を受けていることと思います。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ⓐ 授業はどうなるのか。       | ⓐ アルバイトできなくなった。    |
| ⓑ 友達はどうやって作ればいいのか。 | ⓑ 実家に帰省しにくくなった。    |
| ⓒ サークル活動はどうなるのか。   | ⓒ 就職活動はどう進めればいいのか。 |
| ⓓ 留学しようと思っていたのに。   | ⓓ 調査や実験ができない。      |

見通しをつけることが難しい状況で、予定や計画通りに生活・行動できなくなっていることの不便さを感じている人は少なくないことでしょう。不安やイライラに悩まされたとしても、無理もない状況です。学生相談室は、このような状況で困っている学生の皆さんの力になりたいと思っています。そこで、この時期の過ごし方について、皆さんに役立てていただきたいことをお知らせします。

### 1 自分のこころやからだの反応を理解する

感染症の流行により様々な影響を受けている状況では、こころやからだに普段と違う反応が起こることは自然なことです。不安、心配、恐怖、イライラ、怒り、孤独、寂しさ、自責心などの様々な気持ち、不眠、倦怠感、食欲低下などの体の不調などです。人によって現れ方は様々でしょう。どのような反応があるのか、紹介します。

- ❖ **恐怖や不安**：自分も感染してしまうのではないかと、自分が感染させてしまうのではないかと、気付かない内に感染させてしまっていたのではないかと。マスクや生活必需品が手に入らなくなるのではないかと。などなど、色々考えてしまうと眠れなくなったり身の回りのことができなくなったりすることがあるかもしれません。
- ❖ **抑うつと倦怠**：日常生活が大きく変わり、今までできていたことができなくなることで気持ちが落ち込むことや、運動量が低下することでだるさを感じることもあるでしょう。
- ❖ **怒り、フラストレーションやイライラ**：外出を制限され、自由に動けなくなると、フラストレーションを感じることは無理もありません。このような状況になったことに対して怒りを感じることもあるでしょう。そうした気持ちを誰かにぶつけたくなることもあるかもしれません。

このような反応が自分に起こっているかもしれないと気付くことがまず大切です。去年の自分と比べてイライラしやすくなっているかもしれませんし、元気が出ないと感じているかもしれません。ゲームで遊ぶ時間が増えているかもしれないですし、それでいてあまり楽しんでいないかもしれません。周りの人とけんかしやすくなっている人もいるかもしれません。

こうした感情はできるだけありのまま受け止めてみましょう。自分ができることについて、現実的に考え、自分では変えられないことを受け入れましょう。心身の不調が長く続くようであれば、精神科医やカウンセラーなどの専門家に相談してみましょう。[学生相談室](#)にも相談してください。

### 2 過ごし方の工夫

自分に合った過ごし方が一番ですが、普段通りに過ごしにくい時期だからこそ意識したほうが良いことがあります。次の例をヒントにして、自分に合った過ごし方を探してみてください。

- **規則正しい生活を心掛ける**：睡眠のリズムがずれないように、寝る時間や起きる時間を変えないようにしましょう。栄養バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。健康的な娯楽もいいですね。
- **習慣を大事にする**：今できる活動を定期的に行うようにしましょう。人との距離を取りながらの散歩、家の中でのストレッチ、日記をつける、身近な人との会話、植物の世話をする、手持ちの服のコーディネートを考える、ペットと遊ぶ、などなど。
- **人とのつながりを大事にする**：家族や親しい人と話す、互いにねぎらう、電話やSNSなどヴァーチャルな手段で連絡を取り続ける、などの方法で、他者とのかかわりを保ちましょう。
- **依存（アディクション）に注意する**：ゲームや娯楽に関するインターネット利用の時間が以前より増えないように注意しましょう。20歳以上の人は、アルコール飲料やたばこの消費量が以前より増えないようにしましょう。こうした手段は、ストレスを解消しているつもりでも、かえって具合が悪くなる場合があります。これらの手段に常に頼りたくなる場合は、信頼できる身近な人や専門家に相談しましょう。[学生相談室](#)にも相談してください。

### 3. 信頼できる情報を得て、不正確な情報に振り回されないように

正確で最新の情報を入手することは、感染の防止にとっても、不安を高めないためにも、とても重要です。次のサイトを参考にしてみてください。なお、ウイルスに関するニュースを見聞きしすぎること、恐怖感や不安感が増大してしまうことがあるので、テレビやインターネットに接する時間はほかの活動より長くならないように気を付けましょう。また、アルバイトができない状況につけこまれ、「絶対もうかる話」と言われて借金をして50万円の投資USBを買わされたり、24万円を払ってフリマアプリ転売ビジネスを始めさせられる被害もありますので、くれぐれも気を付けてください。

- ★ 学生生活に関する現実的な疑問や悩みについては、大学の問い合わせフォームを活用してください。
  - [入構制限期間中の各種お問い合わせについて（学生・ご父母の皆様）](#)
- ★ 信頼性の高い情報サイト：
  - [厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について](#)
  - [東京都 新型コロナウイルス感染症対策サイト](#)
  - [川崎市 新型コロナウイルス感染症関連情報リンクページ](#)
  - [日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」](#)
- ★ 感染予防について：
  - [感染の予防と自身の健康管理について](#)
  - [新型コロナウイルス感染症～罹患が心配な場合の対応について～（2020年4月2日更新）](#)
  - [3つの密（密閉、密集、密接）を避ける行動をお願いします（2020年3月31日更新）](#)
- ★ 学外の相談窓口：
  - [学生相談室リンク集](#)

### 参考文献

- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe. (日本心理学会 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」)
- 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～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」
- 筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座・筑波大学附属病院茨城県災害・地域精神医学研究センター (2020). 「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に関するこころのケアについて」