

学生の皆さんへ

学生支援センター

新型コロナウイルスに関連する心の健康について

現在、新型コロナウイルスの感染や感染の拡大を遅らせるために、さまざまな行動の制限、社会的接触の制限が政府から求められています。このような非日常的で行動を制限される中で日々過ごすことは、心の健康に影響を及ぼす可能性があります。心理的なリスクを低減し心理的困難に対処する方法について精神医学および心理学からの知見を以下に紹介します。

1. 緊急の状況下における心理的反応について

何らかの隔離や社会的制限を受ける状況下では、心理的な反応（ストレス反応）として以下のようなことが起こる可能性があります。

1) 恐怖や不安感情の生起

自分自身や家族が感染したり、他者に感染を広げたりすることに、不安を感じ、心配になります。また、今後の日々の生活物資（食料など）の確保や、学生生活などにも不安が生じ、心配するのは当然のことです。その結果、不眠、食欲低下、意欲低下、頭痛などの身体症状を呈することも自然な反応です。

2) 抑うつと倦怠

大学生活、部活など日常生活が中断されることで、抑うつ感や意欲低下などが起こることも自然な反応です。また家の中で一人で過ごす時間が長くなると、孤独を感じることもあります。

3) 怒りやイライラ感、焦りなどの感情

行動制限されることによって欲求不満状態に陥り、その結果、ささいなことで怒りやイライラの感情が生じ、身近な人に、その怒りやイライラの矛先を向けてしまうこともしばしばあり得ることで

4) 差別されているという感情（スティグマ化）

もしも、新型コロナウイルスに感染していたり、感染者と濃厚接触した場合、自分は他人から「嫌われている、避けられている」ということに過剰に反応し、その結果、自信喪失、対人関係の過剰な回避、抑うつなどが生じる可能性があります。

上記のような反応は、こうした緊急事態においては誰にでも生じうる自然な反応であることを、自覚することが第一に重要な対処法です。

2. 心理的反応に対する対処法

まずは、身体的な体調について本学における「自宅安静、受診の目安」にそって、身体的な体調管理を行ってください。

(保健管理室：http://www.nagoya-u.ac.jp/info/upload_images/20200307_00.pdf)

以下に、心理的反応に対する対処法を紹介します。

1) 信頼できる情報を獲得しましょう。

新型コロナウイルスに関して信頼できるサイト

- ・名古屋大学サイト：<http://www.nagoya-u.ac.jp/info/covid-19.html#single-title>
- ・名古屋大学保健管理室サイト：<http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/hokenkanri/hokenkanrinews/>
- ・厚生労働省サイト：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

などから最新の情報を入手することは重要です。一方、ウイルスに関する信頼できないサイトからの報道に過剰に接すると、不安や恐怖感情が増幅する可能性があります。新型コロナウイルスとは無関係な日常活動の時間を意識して確保しましょう。趣味、習い事、読書、映画（音楽）鑑賞、なども良いでしょう。

2) 日々のルーティンを作り、それを守りましょう。

慣れない隔離状況でも、普段のルーティンを維持することは、大人にとっても子どもにとっても、生活における秩序・目的意識を維持するのに役立ちます。学校に行くことができないとしても、学業、研究、運動などの日常的な活動を定期的に行うようにしましょう。必要に応じて健康的な娯楽も取り入れましょう。

3) 他者とのコミュニケーションや対人関係の機会を作りましょう。

直接会って話をする機会は限られるかもしれませんが、電話やソーシャルメディアを使って、あなたを支えてくれる人たちとやりとりすることはできます。特に、不安や抑うつなどを感じている場合は、信頼できる相手に自分の気持ちを話してみることも大切です。安心して話せる知人、友人が身近に見つからない場合には、遠慮なく学生支援センターへご連絡ください。

4) 健康的な生活習慣をできるだけ維持しましょう。

十分な睡眠、十分な食事に努め、体調が良い人は自宅で運動をしましょう。

5) 前向きな生活のためにリラクゼーションなどストレス対処の方略を知っておきましょう。

上述したストレス反応が自分に生じているのかを自分自身で知り、何を不安に思っているのかを考え、現在、何ができて何ができないのか、について現実的客観的に考えることが大切です。そして、生じているストレス反応に対しては、日頃から自分が使っている、自分でできるリラクゼーション方法（趣味、運動、鑑賞など）や、一人でできるリラクゼーションの方法を知ることが大切です。

日本心理臨床学会サイト：https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765 は役に立ちます。

このような非日常の事態において、以上のことを知識として知っていることは、あなたの心の健康に役に立つものとなります。この非日常の生活を乗り越えることができたとき、あなたの心はより健康でレジリエントな強さを身につけることができることと思います。

一方で、こうした状況を一人で乗り越えることは大変なことでもあります。身近な知人、友人などと支えあって、コミュニケーションをとり、自分と周りの人々の安心と安全を確保するようにしてください。

周りにそのような人が見つからない場合には、遠慮なく学生支援センターにご連絡ください。
学生支援センターでは皆さんと一緒に考えてくれる頼もしい心の専門家がお待ちしています。

学生支援センター: <http://gakuso.provost.nagoya-u.ac.jp/>

電話 : 052-789-5805

Mail : soudan@gakuso.provost.nagoya-u.ac.jp

「新型コロナウイルスに関連する心の健康について」文書に係る一部引用、参考元は以下となります。
さらに詳細な情報を知りたい方は、ご覧ください。

日本心理学会 「新型コロナウイルス (COVID-19) に関する関連ページ」

<https://psych.or.jp/special/covid19/>

日本心理臨床学会 「新型コロナウイルス対応に関する情報」

<https://www.ajcp.info/heart311/>

日本赤十字社 「新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

厚生労働省 「新型コロナウイルス感染症についてサイト」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html