

「見えない敵」から身を守れ！

：新型コロナウイルス感染症拡大期の学生生活マニュアル

学生相談室長
岡本 純也

I.新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は「日常生活」を奪う病気

新学期の開始時期が延期され、不安感で気持ちが落ち込んだりしていないでしょうか？

誰もがそのようになって当然です。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）という病気は、われわれから「日常生活」を奪うからです。

われわれの「日常生活」の多くは習慣化（自動化）され、普段は意識化されない行動で成り立っています。ところが、**新型コロナウイルスは、われわれが習慣化して自動的に行う行動の仕方を妨げます。**

たとえば、家族や親しい友人と会話する際、われわれは肩が触れあうくらいに自然に近付きますが、感染に注意するためには2mほどの距離をとらなければならないといわれます。常に人との距離を意識しなければならぬ生活に、われわれはなかなか慣れません。

新学期が始まれば、授業に出なくてはいけないし、予習復習もしなければいけないし、人によっては放課後のサークル活動やアルバイトに出て行かなければいけないはずでした。しかし、新型コロナウイルスは、授業に出ていくことや課外活動で仲間に会うこと、アルバイトで人と交流することを奪います。また、自宅のみで生活をする、他者の目を意識して自己を律することをしなくてすみませんが、その分メリハリのない生活をしがちになったり、反対に見えない誰かの目を気にするあまりに、自分の感情を発信し難い雰囲気の中で息が詰まる思いをしたりするかもしれません。やるべきことが奪われ、何をしてよいのか分からないと、自分の行動をどのように組み立てていけばよいか分からなくなります。

新型コロナウイルス感染症が新たな病気であり、未だ解明されていない部分が多いこともわれわれの「日常生活」を阻みます。日々更新される情報をもとに、それまでと全く異なる行動変容を促される可能性があります。

本稿では、そのような**非常事態に対応するために新たに培われるべき習慣と、非常事態の中でも「日常生活」を取り戻すための習慣**について提案したいと思います。

II.「健康な生活」を送るために

日常生活には「リズム」があります。「リズム」とは、習慣的に繰り返される行動パターンの組み合わせです。新型コロナウイルスの蔓延によって、この生活の「リズム」が崩れることを甘く評価しないで下さい。生活の「リズム」が崩れ、自分の行動を習慣化できないと、心と身体のバランスを崩して精神的に落ち込み、病気になる可能性も高まります。しかし反対に、**可能な限り生活の「リズム」を心がけて生活し、種々の行動を習慣化していくことで、心身の健康は改善していきます。**以下のようなことを習慣化できるように、注意して生活してみましょう。

①常に新型コロナウイルスに関する知識を更新する

新型コロナウイルス感染症は未解明の部分が大きい病気です。日々更新される科学的知見をもとにした行動変容が求められます。**自分が感染しないため、周りの者に感染させないためには、常に信頼できる機関が発信する最新の情報をチェックし、それにしただった対策を実施しなければなりません。**情報の不足によって不安を感じている人は、毎朝起きたら、下に示すような、厚生労働省や東京都、日本環境感染学会、日本科学未来館のHPなどを必ずチェックし、新型コロナウイルスに関する情報を更新するようにしましょう。

信頼できる情報を入手することは、不安感を和らげ、デマなどに惑わされて誤った対応をしてしまうことからわれわれを守ってくれます。不安感をあおるようなマスメディアやSNSの情報から少し身を離し、冷静に対処するためにも、信頼できる情報をチェックするように心がけましょう。

②生活の時間割を組んでみる

規則正しい生活をするために、一日の時間割を作ってみましょう。毎朝同じ時間に起きることは特に重要です。そのためには就寝の時刻を決め、一定の睡眠時間を確保することが求められます。起床後はカーテンや窓を開け、部屋を明るくして朝食をしっかりととりましょう。一日、自室で過ごす場合にも、着替えて身だしなみを整え、時間を決めて学習を行いましょう。

夜遅くまで起きて昼間は寝ているといった「昼夜逆転」の生活を続けていると、食欲を減退させ必要な栄養が摂れなくなったり、気分を落ち込ませたりしてしまいます。そうすると健康状態が保ちにくくなります。

趣味に没頭する時間はリフレッシュのために必要ですが、学習の時間と趣味に充てる時間などを明確に分けて、メリハリのある生活を組み立てましょう。

③適度な運動を継続的に行う

集団で集まるようなスポーツは控えるべきですが、個人で行うランニングやウォーキングなどは推奨されます。その際には人混みを避け、広い空間を目指しましょう。また、室内で行うヨガや筋力トレーニングもお勧めです。最近では、ヨガやピラティス、軽度な筋力トレーニングを紹介する動画がインターネットで参照できますので、それらを利用するとよいでしょう。

適度な運動を行って汗をかくことは、**食欲を刺激し、便通を改善し、良好な睡眠を導き、病気にかかりにくい身体をつくることに貢献します。**

④定期的に栄養のある食事をとる

外出の自粛によって室内で過ごす時間が増えると食欲が減退し、定期的な食事がとれなくなりがちです。しかしながら、健康の維持には栄養のバランスの取れた食事を定期的にとることが望まれます。料理をつくることは気分転換にもなりますので、**栄養のバランスのとれた食事を自分で工夫してとる**ようにしましょう。

⑤親しい友人や家族と定期的にコミュニケーションをとる

親しい者と会話をするということは、伝えるメッセージが明確でなくとも、精神的な健康にとっては大切な行為です。日常生活で感じていること、将来に対する不安などについて会話ができるような家族や友人に定期的に連絡をとって、できれば電話やウェブミーティングツールなどでコミュニケーションをとりましょう。「笑い」のあるコミュニケーションは気分の落ち込みなどを改善してくれます。

もし、そのような会話をする相手がいないようならば、学生相談室へ連絡して下さい。予約を入れてからカウンセラーとさまざまな相談ができます。

○一橋大学 学生相談室 <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

⑥自身のメンタルを把握する

自分自身の心の状態によく気づいて対処することも重要です。日常生活の中で心の調子を整える方法は、「いつもと違う状況を過ごすあなたへ：メンタルケアについて」でも紹介しています。ぜひチェックしてみてください。

Ⅲ.参考となるウェブサイトのリスト

先述したとおり、新型コロナウイルスに関する対策は日々更新しなければなりません。昨日「正しかった知識」が次の日には「間違い」になることもあります。自分と周囲の者の命に関わる問題ですから、毎朝、必ず信頼できる機関が発信する**最新の情報をチェック**して下さい。

同時に、**大学が発信する情報もチェック**して下さい。日々変更される国の政策や東京都の方針によって大学の教育の実施方法も変わります。国や東京都が示すものが大きな行動指針であるのに対して、大学が示すものは大学生生活用にカスタマイズされたものであり、みなさんの具体的な行動に直接関わります。一橋大学の HP、CELS を毎朝チェックして、注意すべきことを確認してから一日を始めましょう。

①参考となるウェブサイトのリスト

○厚生労働省のホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

新型コロナウイルスに関するページの「国民のみなさまへ」、「若者のみなさまへ」など。
最新の新型コロナ対策についての政策、国民としての行動指針が示されている。

○東京都のホームページ <https://www.metro.tokyo.lg.jp/>

新型コロナウイルスに関するページ。
東京都に居住する者、通学する者に対する新型コロナ対策の情報が掲載されている。

○日本環境感染学会 <http://www.kankyokansen.org/>

新型コロナウイルスに関するページの「一般市民の方へ」など。
感染に注意しながら生活をする上での最新の科学的根拠に基づく指針が示されている。

○日本科学未来館 <https://www.miraikan.jst.go.jp/guide/group/COVID-19.html>

新型コロナウイルスに関するページ。
新型コロナに関する科学的な最新の知見を分かりやすく解説している。
また、毎日正午から配信される『ニコニコ生放送』「わかんないよね新型コロナ だからプロに聞いて

みよう」は、医療現場に携わる講師を中心に新型コロナ対策について具体的な方法を教えてくれ、視聴者の質問に答えてくれるコーナーもある。ここで講師を務めている感染症対策コンサルタントの堀成美さんの **twitter** は新型コロナ対策に役立つ情報を日々発信してくれている。

<https://twitter.com/narumita>

○日本プライマリ・ケア連合学会 <https://www.pc-covid19.jp/>

新型コロナウイルス感染症 診療所・病院におけるプライマリ・ケア情報サイト。

「患者さん・一般の方への啓発」には新型コロナ対策に役立つ情報が掲載されている。

②毎朝チェックすべき一橋大学のホームページリスト

○一橋大学トップページ <http://www.hit-u.ac.jp/index.html>

○「教務課からのお知らせ」 <http://www.hit-u.ac.jp/kyomu/info/news.html>

○ CELS トップページと「新着掲示」