

# 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

一橋大学学生相談室

## I. 心理的な反応を知ろう

このような状況においては、誰でもストレスを感じやすくなり、下記に示したような悲しみや怒り、混乱、恐怖といった状態が呈されることがあります。身体的な反応が出る場合もあります。これらの状態は、どんな人でも起きるものですので、「これくらいで」「自分は弱いのか」等、自分を責める必要はありません。まずはゆっくり客観的に、自分自身の状態を観察してみてください。

- ・自分が感染しないか、人にうつさないかという心配
- ・学業、就活、進路など先が見えないことに対する不安
- ・新年度のスタートを切ろうと思っていたのに、それを中断されてしまったことに伴う無気力感
- ・思っていたように毎日を過ごせないことや生活リズムの悪化等による気分の落ち込み
- ・定期的に会えていた人たちと会えなくなることによる孤独感
- ・日常が奪われることによる怒りやイライラ
- ・遠方から上京して知り合いがそばにおらず、新たに知り合いを作りにくい状況で心細く感じる
- ・いつも楽しめたことが楽しめない
- ・精神的には落ち着いていると思っているが、疲れやすい、頭痛や腹痛等、身体症状がある

## II. ストレスに対処しよう

自分自身を観察して、ストレスがたまっていると感じる時には、ぜひ以下のようなストレス対処をこころみてください。

① これまであなたが慣れ親しんでいるストレス対処法があればぜひ活用しましょう。

② 自分が安心する、落ち着く、楽しいといった快感情をもたらす行動を増やしましょう。

もちろん行動の制限はありますが、今置かれた状況の中でやれることにどんなものがあるのか、好奇心をもって探ってみましょう。ゆっくり飲み物や食事を味わう、友人と電話で話す、時間があったら取り組めたらいいなと思っていたことにチャレンジする（家の中で）、部屋の片づけをする等、どんな小さなことでも「いいな」と思ったら取り込みましょう。趣味等に取り組むのもとても良い方法です。

③ ただし、気持ちを紛らわせるために喫煙や飲酒、そのほかの薬物を利用することはやめましょう。

④ リラクゼーションを取り入れましょう。

リラクゼーションには緊張やストレスをほどいてくれる効果があります。身体とこころは繋がっていますので、こころをリラックスさせることが難しい時は、体の緊張をとると気持ちもリラックスすること

ができます。例えば、一度力を入れてから力を抜くことによって、こわばった体をほぐしやすくする「漸進性弛緩法」という方法があります。その他にも「呼吸法」「自律訓練法」といったキーワードで調べてみると、色々有益な方法が見つかると思います。

以下の HP に「漸進性弛緩法」のやり方や「こころと体のセルフケア」についての情報が掲載されています。一度目を通してみてください。

日本心理臨床学会 <https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

### ⑤ 生活を整えることで、精神面が整ってきます。

毎日の生活リズムを整えることで、精神面も安定していきます。生活を整えるためのヒントを別紙「「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」にまとめました。学生相談室 HP よりご覧ください。 <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

## Ⅲ. 学生相談室も利用してみてください

学生相談室は、当面の間、原則、電話相談となっておりますが、通常通りの時間で開室しています（規模縮小のため、スタッフ減で対応させていただいております）。明確な相談内容がなくてもいいので、「ちょっと話してみたいな」「授業のこと等心配だな」と思ったらいつでもご連絡ください。一緒にお話ししましょう。

学生相談室のお申し込みは、電話かメールでお願いします。電話でのご連絡に関しては、規模縮小中のため、相談員が面接に入っている際は、つながらないことがあります。そのような際はお手数をおかけしますが、メールでお申し込みいただけますとスムーズかと思えます。連絡先は以下をご覧ください。

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