

カウンセラーからのメッセージ

コロナ禍でのストレスや不安について

part 3 ◆ ソーシャル・コミュニケーション編

2020.4.22現在

慶應義塾大学学生相談室

社会との関わりで受けるストレスについて知っておこう

ストレス発生のメカニズムについては、「part1 解説編」をご覧ください。

- ・ 行動制限下での人間関係から生じやすいストレス
- ・ メディア情報からの刺激によるストレス
- ・ 大学への帰属意識をもてないことによるストレス

行動制限下での人間関係から生じやすいストレス

特殊な環境においては、他者との関係においてもまた通常とは異なる感情的な行き違いや衝突等が生じやすくなります。

寂しさ

価値観が共有できない、
理解し合えない

恐怖

会いたいけれど
感染が怖い

不安

今までのような関係が
保てるのだろうか

怒り

どうしてもっと
かまってくれないの

他者との適度な距離を保ちつつ、「いまは互いが互いを十分に思いやれる
余裕のない時期」と、少し鷹揚に構えることも必要かもしれません。

※孤独感に付け入るように接近してくる人の中には、詐欺、サークル等を装った「カルト宗教団体」「政治思想団体」等があるということも覚えておきましょう。

メディア情報からの刺激によるストレス

現在、テレビやネットで報じられているのはコロナウィルスのことばかりです。過度な情報の取り込みはストレス刺激となることがあります。また、外出できないからといって、SNSや動画鑑賞漬けになり、不規則な生活を送っていませんか？ 真偽の疑わしい情報との付き合い方にも注意しましょう。

テレビを
つけっぱなしにしない
(番組や時間を決めて)

SNSでは個人情報
に気をつける

感染情報は
信頼できるサイトから
(公的機関や専門家)

スパムメール、
チェーンメールは
すぐに削除

ネットやゲームは
時間を決める

大学への帰属意識をもてないことによるストレス

特に新入生のみなさんは、「大学に行けず、先生に会うこともできない。友だちも作れない。大学生活は今後どうなっていくのだろう」と、不安に感じていることでしょう。正直に言ってわたしたちカウンセラーも、これまでまるで経験のない事態において「こうしてみたら」と軽々しいアドバイスはできません。けれどきっといつか、みんなが笑ってキャンパスを闊歩できる日がくることを信じましょう。今日、明日、一日いちにちを何とか生き延びましょう。

- * WEBで交流する機会があれば、勇気を出して参加してみよう
(ドキドキはみんな一緒)
- * どうしても困っていることは、クラス担任や学部学習指導副主任にメールを
(会ったことなくても大丈夫)
- * 高校の友だちでもいいから、愚痴を言えるゆるいつながりを (電話やLINEなど)
- * 大学に行ける日のために、規則正しい生活で体力キープ

いつか必ず、キャンパスでお会いしましょう

参考サイト

厚生労働省 こころもメンテしようー若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>

文部科学省 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】 第2章心のケア各論

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.(日本心理学会 訳 「もしも『距離を取ること』を求められたなら:あなた自身の安全のために」)

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

日本赤十字社 (2020). 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!~負のスパイラルを断ち切るために~」

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614aof659d2f1e2037c5268c.pdf>

