

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 1 ◆ 解説編

2020.4.22現在

慶應義塾大学学生相談室

不自由さに腹立つ、ムカつく

友だちに会えなくて寂しい

部活やサークル、どうなっちゃうんだろう...

将来が漠然と不安

就職できるのかな

家族といたくない

とにかく孤独

お金が足りない...

入学した実感がない

いま、いろいろな気持ちや
考えがあふれ出ていませんか。
こんなんで大丈夫かな？と
不安に感じている人も
いることでしょう。

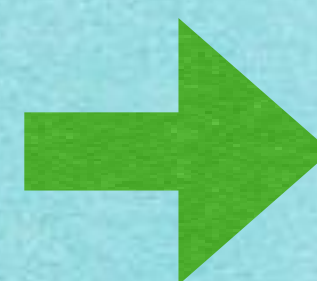
感染したらどうしよう

いつもイライラ

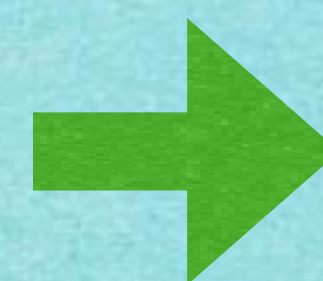
勉強や研究が遅れてしまう

いつもと異なる状況で「ストレス反応」が生じるのは、
ごく自然な適応反応です

ストレッサー



認知的評価／対処能力



ストレス反応
(心・行動・身体)

出典：「文部科学省」第2章 心のケア各論

現在の状況で考えると「ストレッサー」となるのは、「コロナウィルスによる緊急事態」から生じるさまざまな制約です。
誰もが一生のうちで初めて直面するような諸問題に対して、うまく処理できないのは当然のことです。
その結果として、心身に大なり小なりの「ストレス反応」が生じるのはごく自然な流れと言えるでしょう。

●「こころ」のストレス反応

不安、うつ、集中力低下、意欲低下
パニック、なまけ など

●「からだ」のストレス反応

不眠、頭痛、腰痛、腹痛・吐き気
疲労・倦怠感、肩こり、過活動 など

*症状が強かったり長引いたりする場合は、念のため医療機関を受診してください。

慶應義塾大学学生相談室

それではこの時期、どのように「ストレス」と付き合えばよいのでしょうか

生じたネガティブな考えや感情は否定しない。

こんな感情を抱いてはダメだ！などと自分を否定すると、余計に苦しくなります。まず「ああ、自分はいまこう感じているんだな～～」と客観的に観察してみましょう。

そのうえで、いまできそうな程度・受け入れられそうな程度に「加工」する。

ネガティブな感情を抱えたまま一旦立ち止まります。その感情をもう少し小さくしたり、見る方向を変えたりすることができないか、いろいろと探ってみましょう。

とりあえずやってみる（トライ＆エラーも大事）。

折り合えそうな接点が思い浮かんだら、とりあえず試してみます。最初は思うようにいかないことも多いので、やりながら自分にフィットする感覚を調整していくことが大切です。

気分や行動が変わり、「ストレス」が減る。

上記を試していくことにより、「イヤだと思っていたけど案外大丈夫だった」とか「これなら何とかかなりそう」という感覚が芽生えてきます。

こんなふうに試してみよう

①自然とネガティブな考えが浮かぶ（自動思考）

「課題やらなきゃ」
「でもやる気が出ない」
「外出できないから気分転換もできない」
「お金の余裕もないしな」
「ああ、どうしてもっと努力しておかなかったんだろう」
「ほんとに自分はダメ人間だ...」
「何の希望もない...」

START



②考えは一旦置いておき、いま何ができるのか

「あ！また自分責めモードに入ってしまった」
「いつも苦しくなるパターン」
「ダメ人間なりにできることは...」



GOAL



④行動が変わって気分が変容する→ストレスが減り

やるべきことに取り組みやすくなる
「うん、床がキレイになったら気分が少しマシになってきた」
「コーヒーでも淹れて机に向かってみよっかな...」

③小さなことでいいので試してみる

「とりあえず目についたホコリだけでも掃除してみるか」
「いきなり課題は無理でも、これなら頭使わなくていいし」

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』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/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

