

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 2 ◆セルフケア編

2020.4.22現在

慶應義塾大学学生相談室

ストレスのセルフケアって、具体的にどういうこと？

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。

- ・ 自分の気持ちや考えに気付くこと（まずは否定しない）
- ・ 自分に合ったストレス対処法（ストレスコーピング）を見つける
- ・ ゆるくシェアする、ゆるくつながる

自分の気持ちに気付くこと

- ストレス下で生じやすい感情について知っておくと、自身の変化を把握しやすくなります。

気分が沈む、憂うつ
イライラする、ムカつく、怒りっぽくなる
落ち着かない、ソワソワする
やる気が起きない
飽きっぽくなる
漠然と不安 など



- ストレスが「からだ」に現れることもあります。

眠れない／眠りすぎてしまう
食欲がない／食べすぎてしまう
頭がモヤモヤする、頭痛がする
休んでも疲れが取れない など



「ストレスコーピング」を見つけよう

「ストレスコーピング」とは、何かしら外部からの刺激を受けてストレスを感じたときに、自分なりに対処する方法のことです。いくつかの種類に分けられますが、ストレスの根本そのものを減らしていく対処法は、現在の制約下ではなかなか難しいですね。したがって、自分なりの工夫でストレス刺激をうまく逸したり、受けてしまったストレスを少しでも軽くしていく「ストレス解消型」の対処法が適していると考えられます。

大声で歌う

アロマオイルを使う

ペットと遊ぶ

踊る

友だちと電話する

自撮りしまくる

絵を描く

寝る

空を見る

料理を作る

温かい飲み物を飲む

お風呂に入る

日記をつける

散歩する

あなたに合う
方法は？

どんなことでも自分に合っていれば、立派な「ストレスコーピング」です。
また、小さな工夫をできるだけたくさん持っているほうが安心できます。

ゆるくシェアする、ゆるくつながる

誰もがストレスや不安を抱えているいま、「強い絆」とか「絶対的な一体感」などを求めすぎてしまうと、時として「どうして応えてくれないの!」と不満につながってしまうことがあります。かといって、独りで抱え込んでしまうこともストレスにつながります。セルフケアしながら他者との適度な関係をキープしましょう。

- * 愚痴も立派なストレス対処（コツは「言っぱなし」「聞きっぱなし」）
- * ゆるいつながりを複数のコミュニティで
- * 相手は人でなくともOK（ペットや植物など）
- * 自身の「こころ」と「からだ」のつながりも大切（規則正しい生活を!）



※といっても、特に新入生のみなさんにとって、いまの「大学とのゆるいつながり」は逆にストレスかもしれません。大学に関することでどうしても不安が消えないときは、クラス担任や学部の学習指導副主任などに、メール等で連絡を取るようにしてください。「会ったことない先生だけど...」という心配は不要です。

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『距離をとること』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/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

