

『この時期の過ごし方：こころの免疫力を付けよう！』 ～学生のみなさんへのメッセージ～

《保健管理センター:カウンセリングチーム》

◎はじめに

東工大に学ぶ学生のみなさん、どのような日々をお過ごしでしょうか。「この春はお花見も新歓もできなかったなあ」「卒業式や入学式も縮小、自粛続きで気分の切り替えができないよ」という方々も多いかもしれませんね。わが国のみならず世界中が新型コロナウイルスの猛威に晒され、不安や恐れが蔓延しています。

そこで本稿では、心理カウンセラーの立場から「この時期の過ごし方」について、生活上のコツとエッセンスをコンパクトにお伝えできればと思います。

◎基本認識と基本メッセージ

いまの状況は“ゆるやかに・長期間・世界規模で進展していく「災害」”なのだという位置づけになるでしょう。しかも事態が見えにくく感染爆発の危惧があり、かつ現存の人々にはほとんど体験者がいないという、極めて捉えにくい災害です。それゆえ、だれもが新しい対処様式を学び、身に付けていく必要があります。日々、みなさんのカウンセリングに従事してきた立場から大きく2つのこと、「科学的態度の堅持」と「青年としての成長・成熟」を指針として「この時期の過ごし方」について具体的に記してみましよう。

1) ”適切に恐れる・恐れ過ぎない” ～自分を守る・他者を守る～

今回の感染症はまだ不明のことが多いのですが、一方で分かっていることは確かにあります。

\*いわゆる「3密」(密集・密接・密閉)を避け、身の周りの「接触」に留意して手洗いを!

→ 疫学的なデータに基づく科学的な態度で「自己防衛」と「感染拡大防止」は十分に可能なこと。

\*歴史や文学に学ぶ: 洋の東西を問わず、疫病が蔓延した時代の葛藤と生き様が記述されている。

→ 社会の価値観が揺れる変革期における青年の「自己確立」を見つめていきましょう。

<生活上のコツ>

- ・青年・学生としての責任ある行動とは何かを考慮することは必須(感染リスクを最小限に!).
  - ・手洗いは30秒以上でウイルスを大幅に減らすことができる、めんどくさがらず習慣化しましょう!
  - ・信頼できる情報(本学HPや公共放送など)と、信頼度が低い情報(SNS等は精選)と分けて考える。
  - ・真偽のはっきりしない情報や偏った思い込みには、一歩引いた科学的・合理的な視点で冷静に再考を。
  - ・時には感染症を扱った科学的知見や文学作品に触れ、問題の本質と今後の影響を考える(積極的関与)。
- ⇨ 不要不急の外出を避ける等の基本的な、自分ができることをすればよい(ほどよい距離とバランス)。

2) 情報との距離感・気分の切り替え ～モノトーンからの脱却を～

どの情報源もウイルス一色でブルーな気分になりがち、適切な判断が難しくなる場合があります。

\*情報収集は必須・最新のニュースをチェック! ⇨ 慢性的な情報洪水にさらされないよう。

→ 信頼できる情報源から時間を決めて、主体的な情報収集を。1つの気分に浸りすぎない。

<生活上のコツ>

- ・大学からのメール・大学HPの確認は必須、少なくとも午前・午後に1回はチェックを。
- ・テレビやネットでの情報取り入れは、時間を区切って(例えば15分でスイッチオフと決める等)。
- ・考えこんで気分が塞ぎそうになったら、自分に”切り替えよう!”と声をかける。身体を動かしてみる。
- ・1日1回は感染症問題と全く関係のない自分の好きなことをして、メリハリのある生活を心がける。  
～例: 散歩や軽い運動、ヨガ、料理、お風呂、好きな音楽、ゲーム(時間を決めて)など
- ・家で過ごすことは感染拡大を抑え、社会に貢献しているのだという前向きな意識で(認知構造の変容)。
- ・他者に学びつつ、必要以上に比べない。(例: 友達はどんどん成果を ⇨ 自分は何もできていない等)

<オンライン(ZOOM等)の特性に応じた付き合い方>

授業をはじめ、あらゆる交流がテレビ電話的に行われることとなります。その際には・、

- ・視覚優位で特定の話題に焦点化される → 会話するしかない、間(ま)がなく心理的に気疲れしやすい。
  - 短めの時間に区切ること（終了時刻を予め約束しておく）、通常の授業・勤務時間内に収める。
  - 1日に同じテーマ・集団で複数のセッションはできるだけ避ける。適宜、息抜きと切り替えを。
- ・雰囲気やムード、表情や感情の機微が伝わりにくく、論理優先となって、時に攻撃的になりやすい。
  - 一方的な話し方になったり、発言を遮っていないか自己点検。発言の少ないメンバーにも留意。
- ・設定上のトラブルや回線が途切れた際のストレスの大きさ。ともに方略を伝授（ソーシャル・サポート）
  - テクノロジーの便利さを活かしつつも、完璧を求めない → 苦笑いで許容しましょう！
- ・ZOOM 懇親会も時に有用 ～楽しむための枠づくり：まず環境を整えましょう（背景にも留意）～
  - 勉強や議論から切り替え、終了時刻を明示、参加や飲酒の強要厳禁！ 許可なく録音・録画禁止。

### 3) 社会的距離と心理的距離 ～“2メートル”と“Stay Home”のジレンマ～

感染防止のためにとっても重要な社会的距離は、時に大きなストレスの基にもなります。

\*人間は社会的動物 → 対人接触を8割減・常に2mの距離、は心理的にはバランスを欠く状況。

\*常に同じ顔ぶれ・小集団で過ごすことのメリット・デメリット（家族、寮・ルームシェア etc）。

→（プラス面）結束固まる・和解が進む（マイナス面）お互いへの不満・思わぬ攻撃性

#### <生活上のコツ>

- ・一人暮らし：時々誰かと会話して気持ちや考えを交流、良い気分転換にも（電話、オンラインを活用）。
- ・家族と同居：ひとりになる時間と場を確保、余計な言動が出そうになったらひとまず距離を置く。
- ・誰かを批判したくなったら：直接に、即座に表明することは避けて、いったんクールダウンを。
- ・会話がいじめ・いやがらせ・ハラスメント的と感じたら、その場から離れて身を守る（回避・待避）
- ・小・中・高の友人に連絡してみることもあって良い（電話、オンライン）が、先方の都合と希望を尊重して。
- ・自分も大変だけどみんなも大変、一緒にこの危機を乗り越えようという気持ちで助け合うこと。

### 4) 自律的なライフスタイルを築く ～青年の「自立」の基礎はセルフコントロール～

自由に1日を過ごせるようできて、自分で生活をきちんと切り盛りするのは意外と難しいものです。

\*“決まった時間に登校する”というメリハリがない生活（負のサイクルにはまらないように！）

→ “何もしないうちに夕方に？” → 自己効力感ダウン → ますますやる気が減じていく…。

#### <生活上のコツ>

- ・当たり前のことがとても大事になります！～朝食は朝に食べる！夜は寝るもの！
  - ～用事がなくても朝起きたら、シャワーを浴び、身なりを整え、1日中パジャマでいい。
- ・“継続はチカラなり”：日々の収穫が少なく感じても、続けていけば必ず積み重なっていく（持続的関与）
- ・夜分の遅い時間（授業・勤務時間外）の通話、打ち合わせ、ゲーム等の誘いはきっちり断ってよい。
- ・日頃できなかつたことに思い切って時間を注ぐことも可能な日々。
  - ～ 苦手の克服、気になっていた本や思想、料理、日記や作品づくりなど → 自己確立の一助にも
  - ～ 集中することで、ぶれない生活をつくる（不安をシャットアウト）。同行の士との新たな交流も。
- ・頑張りすぎない。多少の生活の乱れは許容して自分を責めない。言動を記録し、取組みを自分でほめる。

（参考文献：『大学生のストレスマネジメント』齋藤他（2020,有斐閣）

### ◎まとめの言葉

誰もが不安と心許なさを感じている状況だからこそ、希望を語れるようになっていきたいですね。その土台になるのは、自分を律していることの自信からだと思います。“世界を変えていくのは若者の夢のチカラ”、私たちはそう信じています。そしてみなさんと、遠からず、相談面接の場で語り合える日を待ち望んでいます。それまでどうぞくれぐれもご自愛なさってお過ごしください。

\*お問い合わせ先： [hokekan.counseling@jim.titech.ac.jp](mailto:hokekan.counseling@jim.titech.ac.jp)