

新型コロナウイルス感染に伴う不安やストレスとうまく付き合うために

ICU カウンセリングセンター

2020年3月

新型コロナウイルスがニュースになり、わずか数か月。世界は大きく変わりました。日常生活は目まぐるしく変容し、これまでに経験したことのない制約や変化への適応を強いられています。それは多くのICU生も実感しているところでしょう。大学行事や課外活動などのキャンセルや延期、留学の中断、就活の停滞に加えて、春休み旅行やアルバイトの中止など、数限りない失望や我慢に直面させられる日々を送っていることと思います。

新型コロナウイルスは、人類感染症との戦いにおいて未曾有の事態を引き起こし、終息までには多大なる労力と時間がかかる見込みです。見通しが持てないという不透明な状況は、私たちに大きな不安と精神的ストレスをもたらします。こんな非常時にこそ、心の安定が大事になってきます。簡単ではありますが、ICUのカウンセラー達からICU生のみなさんへ、不安やストレスとの付き合い方(コーピング)のヒントを挙げてみましたので参考にしてみてください。

1. あなたの気持ちに目を向け、否定せず、そのまま受け入れましょう。不安に飲み込まれそうになったり、落ち着かなかったりするかもしれません。感じていることを、紙に書き出してみましよう。心配なことを具体的に列挙し、その不安に対して今あなたができることがあるかないかの二つに分類してみましよう。今頑張ってもどうにもならない事柄は、意識的に後回しすることも大切です。

2. 日常生活のリズムを整えましょう。どう一日をすごしたいか、前日の夜に書き出してみるといいかもしれません。十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動に気を付けて、健康的な生活を送りましよう。

3. 楽しめることを探してみましよう。見たかった映画や読みたかった本。楽器や自転車のメンテナンス。運動、音楽、絵、ゲーム・・・もちろん、勉強も。

4. ニュースやSNSに費やす時間を区切り、過剰な不安を回避しましよう。テレビやスマホの電源を切る勇気を持ってください。情報に曝されすぎると、精神的にはかえって疲労します。

5. **自律神経を整えることを目的とした体へのアプローチが助けになる場合もあります。**呼吸法、マインドフルネス、自立訓練法、瞑想法、ヨガなどが知られていますが、どれが合うかは個人差がありますので、お時間のあるときに試してみてください。すでに起きてしまったことやこれから起こりうることに捕らわれすぎると、気分的に落ち着かなくなります。これらの方法は意識を「今」「ここ」に集中することで、不安を沈める効果があります。

6. **安心できる友人や家族らと繋がりましょう。**活動や移動に制限がある中で、直接会って一緒に時間を過ごすことは難しいかもしれませんが、電話、ネット通話、メール、昔ながらの手紙など様々な方法で繋がりを保ち、孤立を防いでください。

7. **他の人のために何かをしましょう。**目に見えない感染症と戦う中で、無力感や恐怖感を抱くかもしれません。自分にはやれることがないと無力に感じ、悲観的になるかもしれません。些細なことでもよいので、誰か他のひとのために、社会のためになるようなことを見つけてみましょう。公園の清掃、近所のお年寄りのための買い出しなど、あなたにもできることから行動してみてください。

いくつかヒントになりそうなことを挙げてみました。とはいえ、様々なことを頭では理解しつつも、心が晴れないまま、ふさぎこみ、身動きがとれないこともあるでしょう。そんな時は、是非カウンセリングセンターをご利用ください。カウンセリングセンターでは、現在も通常業務を続けております。対面での面接をご希望の方は、これまで同様電話か来室にて予約をお取りいただけます。もちろん、利用される場合は検温や体調確認を徹底し、体調不良時は来室を控えてください。

また、新型コロナに伴い ICU にてオンライン授業が導入されている期間のみ、オンラインのカウンセリングを試みる予定です。開始準備が整い次第、カウンセリングセンターのホームページや Portal 等でお知らせします。オンラインカウンセリングの利用には、対面面接とは異なる条件がありますので、希望される方はセンターの HP から詳細をご確認ください。なお、刻一刻と状況が変化していくため、センターの業務にも変更が生じる場合があります。その際はセンターの HP 等にてお知らせしますので、随時ご確認くださいようお願いいたします。