



2023年度
夏号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信をしています。

2020年初頭から、3年あまり続いたコロナ禍でしたが、2023年5月、いよいよ「5類感染症」へと引き下げられました。つまり、これまでの「法律に基づく行政の要請による感染症対策」は終わり、個人の自主的な選択と取り組みが尊重されるフェーズに移行したということになります。「やっと元の生活に戻れる！」と喜ぶ人が多い反面、「また変化を迫られるのか…」と心配になる人も多いことでしょう。このように、コロナ禍の自粛生活から、ポストコロナに向かう今、人の心はどのように動くのでしょうか。

ポストコロナの「こころの動き」

例えば、以下のような気持ちになることは、当然のことです。

- ☑ マスク生活に慣れてしまい、マスクを外せない。あるいは、マスクを外すと人の目が気になってしまう。
- ☑ 「本当に、旅行や外出などしていいのか？」と不安になってしまう。
- ☑ コロナ禍で思うようにできなかった出来事を思い出すと、落ち着かない気持ちになってしまう。
- ☑ 大学やサークルなど、組織や団体が提示する方針の変化に適應できず、とまどってしまう。
- ☑ コロナ禍で中止／自粛されていたイベントが再開されたり、人と会わなければいけない機会が増加したりすると、憂鬱な気持ちになってしまう。
- ☑ コロナ禍で、これまでの人間関係が途切れてしまったことに気づき、さみしい気持ちになってしまう。
- ☑ 「再度コロナ感染拡大があるのではないか？」「これからどうなるのか？」などと将来について、心配してしまう。

上記のように考えたり、感じたりすることは、多かれ少なかれ、この時期、どんな人にも当てはまる部分があるのではないのでしょうか。つまり、「一時的」であり、「生活に支障がない程度」であれば、時間の経過や、社会の安定化とともに、そのような気持ちも落ち着いていくのが、通常の心の動きです。

では、一体どういう状態になると、「こころの病気」なのでしょう。また、周囲にそんな人がいると気がついた時、どのように対応したらいいのでしょうか。裏面でご説明します。



こころの病気について

近年、こころのケアという言葉がよく聞かれるようになり、精神的な不調が話題になることも増えています。日本における精神疾患の生涯有病率は約 20%で、5 人に 1 人が生涯に何らかの精神疾患に罹ることが報告されています。こうしたデータから、こころの病気は、誰でもかかりうる可能性があると言えるでしょう。なお、こころの病気のサインとして、次のようなものがあります。

- ・気分が沈む ・何をするにも元気が出ない ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由がなく不安な気持ちになる ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がどきどきする、息苦しい ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、声が聞こえてくる ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、熟睡できない

周りの人ができること

こころの病気は、自分では気づきにくい場合もありますし、気づいてはいてもこころの病気だと思っていないことがあります。また、心配をかけたくない、元気な自分を見せたいなどの理由で、周囲には言えないこともよくあります。

もし、自分の身近な人が、今までとは違う言動をしていたり、ふだんの生活で支障が出ているようであれば、早めに専門家や医療機関等に相談するよう勧めてください。周囲が気づくサインとして、次のようなものがあります。

- ・感情の変化が激しくなった ・表情が暗くなった ・一人になりたがる
- ・ひとりごとが増えた ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた ・ぼんやりしていることが多い ・ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある ・服装が乱れてきた ・急に痩せたり太った

さまざまなこころの病気と介入について

こころの病気にはさまざまな種類がありますが、統合失調症や双極性障害（躁うつ病）などは薬物療法が有効とされています。他にはうつ病、社交不安障害、パニック障害、強迫性障害など、皆さんも耳にしたことがあるかもしれない病名がありますが、同じ病名であっても個人によって症状は異なります。もし、気になる症状がある場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門家に相談してください。早めに介入することで、重症化や慢性化を防ぐことができます。こころの病気は、自分が弱いからなるものではありませんし、気合や根性で治せるものではありません。回復に向けては、薬物療法が効果的な場合もあれば、心理療法（カウンセリング）が効果的な場合もあり、併用するなど多角的に行うことでさらに効果が期待できることもあります。また、周囲からの理解が本人にとって何よりの支えになります。

(引用・参考) 国立精神・神経医療センター <https://www.ncnp.go.jp/> 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>
鈴木道雄 (2022) 「学校における精神疾患教育の意義」精神医学,64(9),1189-1196

学生相談室には、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

